

## Promenades à thèmes

### Promenades « Découverte de la nature »

Animateur : **Jean-Paul Konrat**

### Promenades « Nature et Monuments »

Animateur : **Alfred Wohlgroth**

**18 sorties 5 € par sortie**  
**D'octobre 2020 à juin 2021**

Les promenades à thèmes ont lieu généralement deux jeudis par mois. Le parcours à pied dans la nature est relativement réduit : 10 à 15 km de gare à gare, sur la journée complète (ou 7 à 10 km pour une demi-journée à la mauvaise saison). Les promenades comportent toujours une part culturelle avec deux thèmes : découverte naturaliste sur le terrain (plantes, arbres, oiseaux, géologie) ou visites d'églises, de châteaux, de musées, de monuments. La participation ne couvre pas les frais annexes ou spécifiques à chaque promenade : équipement, repas, transports, entrées dans les parcs, musées ou monuments, ni les prestations ou animations extérieures à l'Age d'Or de France. **Merci de nous communiquer si possible votre adresse mail pour l'envoi des programmes**

### Les Promenades dans Paris

Animateur : **Daniel Gripois**

**9 sorties les mercredis - 5 € par sortie**  
**D'octobre 2020 à juin 2021 - à 14h**

A côté des grands monuments et des sites célèbres où se pressent les touristes, Paris recèle un grand nombre de bâtiments curieux, de quartiers pittoresques, de rues tranquilles, de jardins paisibles, de lieux insolites, sans doute moins connus. Ces promenades dans Paris ou exceptionnellement en banlieue permettront de les découvrir dans une ambiance détendue et conviviale.

Des indications historiques brèves et simples ou au contraire un peu plus détaillées, selon le cas, seront fournies permettant de comprendre comment Paris a acquis au fil du temps sa physionomie actuelle.

Pour favoriser le caractère convivial de ces promenades, le nombre de participants est limité à 9. La durée des promenades est d'environ 2 heures 30.

**Une description de chaque promenade ainsi que le lieu exact du rendez-vous seront communiqués à toutes les personnes inscrites sur notre programme trimestriel « Info d'Or ».**

## Groupe de Chant Méli Mélo

Animatrice : **Claudie Hanon**  
**Répétitions les lundis de 14 h à 16h**  
**De septembre 2020 à juin 2021**

Ce groupe de chant (chansons populaires françaises et extraits d'opérettes) se destine à des animations dans les maisons de retraite.

**Atelier Gratuit – Adhésion obligatoire**

**Maison de retraite de la Muette**  
**43 rue du Sergent Bauchat – Paris 12<sup>e</sup>**  
**Métro : Daumesnil - Nation et Montgallet**

**L'Age d'Or de France c'est aussi :**

- Tout au long de l'année les **sorties, visites, conférences, expositions, concerts, restaurants, escapades**, à consulter tous les trimestres dans notre bulletin info d'or
- Des **clubs** aux programmes mensuels
- Des formations à **l'Art du conte** et toutes les activités qui y sont liées : conférences, veillées, contes en liberté...
- Des tarifs préférentiels : aux « **Amis du Louvre** » et à la « **Carte Blanche** » du musée d'Orsay



### Conditions

*Les ateliers sont réservés aux Adhérents de l'Age d'Or de France*

**L'adhésion à l'Association est de 53 € pour l'année 2020 – 2021**

*Nous acceptons les adhésions de soutien*  
**Un reçu fiscal vous sera délivré**

*Une grande majorité de nos ateliers étant assurée par des salariés, nous avons des obligations sociales à respecter. Il est donc impossible de pratiquer des remboursements en cas d'absence.*

*Les tarifs sont calculés sur la base d'un nombre minimum de participants.*

*Si ce nombre n'est pas atteint, l'Association se réserve la possibilité d'annuler l'activité proposée*

**Nota : vous pouvez venir à une première séance d'essai gratuite au sein de tous nos clubs et ateliers, hormis ceux qui ne fonctionnent que sur un nombre limité de séances ou de participants**



# LES ATELIERS DE L'ASSOCIATION AGE D'OR DE FRANCE

## 2020 - 2021

Association reconnue d'utilité publique

Accueil et Information au siège sur RDV  
Les lundis entre 10h et 12h

**ASSOCIATION AGE D'OR DE FRANCE**

35 rue de Lyon - 75012 Paris – Tél. 01 53 24 67 40

Site : [www.agedordefrance.com](http://www.agedordefrance.com) – Email : [agedor@agedordefrance.com](mailto:agedor@agedordefrance.com)

## Qi Gong

Animatrice : **Sophie Garcia**

10 séances de septembre à décembre 2020

**Le mercredi : 1<sup>er</sup> groupe** : de 10h à 11h

**2eme groupe** : de 11h30 à 12h30

**10 tickets : 110 €**

**16 - 23 et 30 septembre**

**7 et 21 octobre**

**4 - 18 et 25 novembre**

**2 et 9 décembre**

**(Dates 2021 communiquées chaque trimestre)**

Le Qi Gong est une pratique énergétique issue de la culture traditionnelle chinoise visant à l'entretien de la santé, à l'harmonie corps/esprit et à la recherche de l'équilibre général.

La pratique combine le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Elle se compose :

- de mouvements lents pratiqués de manière douce et détendue, à l'écoute de la respiration

- de postures statiques

- d'automassages.

N'étant basé ni sur la force physique, ni sur la performance, le Qi Gong est accessible à tous, jeunes et moins jeunes, sportifs ou non. Chacun pratique à son niveau, en fonction de ses possibilités, à l'écoute de soi.

**35 rue de Lyon - Paris 12<sup>e</sup>**

## Atelier d'écriture

Animatrice : **Annie Varlet-Grancher**

**5 mardis** 10h/13h et 14h/17h

**300€**

**6 octobre - 1er décembre 2020**

**26 janvier - 16 mars - 4 mai 2021**

Vous avez envie d'écrire mais aussi d'échanger ? L'atelier d'écriture est le lieu où l'on fabrique, où la forme s'ébauche, prend sens, la matière en est la langue.

Mais l'œuvre alchimique de la composition du texte qui mêle souvenir et fiction n'est autre que soi-même. Chemin faisant, la confiance vient, l'étonnement devant ce que l'on est capable d'écrire fait place à la réalisation, que l'atelier, lieu d'échanges et source de résonnance, porte vers son accomplissement.

Le matin, je propose amuse-bouche, jeux d'écriture et mise en route de la plume. L'après-midi, thèmes et lectures présentés donneront l'impulsion à votre récit.

**35 rue de Lyon – Paris 12<sup>e</sup>**

## Théâtre

Metteur en Scène : **Monique Fabre**

*Ancienne élève du CNSAD. Comédienne et metteur en scène. Elle a été professeur des classes théâtre du CRR de Tours et du CRD de Saint-Germain-en-Laye.*

**27 séances minimum**

**450 €**

**Les lundis** (hors vacances scolaires) **de 11h à 16h** (comprend 1h de pause pour déjeuner)

**Du 28 Septembre 2020 au 30 juin 2021**

**Un atelier théâtre qu'est-ce que c'est ?**

Le théâtre c'est d'abord le partage et la discussion. C'est la joie de la parole qui circule, l'échange sur ce qui fait sens. C'est découvrir la profondeur des mots, parcourir la palette des sensations, et tenter de les incarner. Pour parvenir à l'adéquation de ce que l'on sent et de ce que l'on exprime, beaucoup de questions techniques vont être posées. Le théâtre, utilise toute la personne : intuition, instinct, intelligence.

Les séances comprennent : Travail sur le texte : écriture et style -Travail sur la mémoire- Travail sur la voix et la respiration- Travail sur l'écoute, la concentration, le regard et le geste- Travail sur les actions physiques - Travail sur l'espace — Travail sur la créativité, l'imagination.

Le travail inclut l'élaboration d'un spectacle, portant sur un ou plusieurs auteurs et sa représentation dans un théâtre devant le public. La présentation du spectacle implique des répétitions supplémentaires.

Débutants, ou ayant déjà une pratique de la scène, vous serez tous les bienvenus.

**47 rue de Saussure - Paris 17<sup>e</sup>**

## Gymnastique Aquatique

**30 séances de 45 mns**

**240 €**

**Le mardi de 14h30 à 15h15**

Sauf vacances scolaires

**Du 29 septembre 2020 à fin juin 2021**

Garder la forme en pratiquant dans la bonne humeur des exercices en eau chaude sous la responsabilité d'un moniteur diplômé et qualifié.

Pratique aquatique regroupant un ensemble de mouvements traditionnels simples d'accès. Travail musculaire en douceur et étirements sur un fond de musiques variées. Maintien de la forme et amélioration de la souplesse sans traumatiser ses articulations. Hydro massage naturel dû à l'action de l'eau sur les actes moteurs.

**Certificat médical obligatoire**

**Piscine Keller**

**14 rue de l'Ingénieur Keller 75015 Paris**

**Métro : Charles Michels – Javel**

## « Amour des Livres

### Partage de Lecture »

Coordinatrice : **Nicole Berlemont**

Animé par plusieurs intervenants

9 séances – 1 fois par mois

**60€**

**Les Mardis de 10h à 12h**

**29/09 - 03/11 et 08/12 2020**

**12/01 - 9/02 - 09/03 - 13/04**

**11/05 - 15/06 2021**

A chaque réunion, un intervenant différent présentera l'œuvre de son choix : présentation de l'auteur, de l'œuvre, des thèmes abordés, lecture d'extraits et ouverture d'une discussion autour de l'œuvre présentée, et/ou d'autres œuvres évoquées par les participants.

**35 rue de Lyon – Paris 12<sup>e</sup>**

## Bridge

Animateur : **Claude Marlot**

**30 séances**

**Carnet 10 tickets : 70 €**

**Forfait à l'année : 160 €**

**Le mardi de 13h45 à 17h30**

**Du 24 septembre 2020 à juin 2021**

Séances conviviales pour vrais ou faux débutants voulant améliorer leurs connaissances ou participer à des parties libres (mais surveillées).

Les tickets sont vendus par carnets de dix.

**17 rue des Petits Hôtels – Paris 10<sup>e</sup>**

## « Parole en public et Confiance en soi »

Animateur : **Gérard Probst**

De 10h à 17h30

**180 €**

**Jeudi 12 et vendredi 13 novembre 2020**

- Prendre confiance en soi dans sa communication orale  
- Prendre conscience de ses outils personnels pour mieux les utiliser dans sa communication avec les autres

- Etre efficace, convaincant, dans sa prise de parole tout en étant à l'écoute des autres

- Etre à l'aise dans cette efficacité trouvée

Ce stage est avant tout pratique et nous travaillerons sur les 3 axes majeurs de la communication orale :

Gestes et occupation de l'espace, regard, silence

*Gérard Probst est comédien, conteur de l'Age d'Or de France, directeur de stages de Prise de Parole en Public depuis plus de 20 ans, chargé de cours à l'Ecole Supérieure des Mines de Paris*

**35 rue de Lyon – Paris 12<sup>e</sup>**

## Lecture à Haute Voix

Animatrice : **Nicole Berlemont**

**10 mardis** - De 16h à 18h

**250 €**

**3 - 10 - 17 - 24 Novembre 2020**

**8 Décembre 2020**

**5 - 12 Janvier - 2 et 9 février 2021**

**9 mars 2021**

Cet atelier s'adresse aux personnes qui aimeraient :

- lire en bibliothèque, école, groupe de partage de lectures, club ou résidence senior, maison de retraite, ou encore auprès de malades ou de malvoyants.

- enregistrer des ouvrages destinés à ces derniers.

- augmenter leur aptitude à intéresser un public dans le cadre d'une présentation orale avec support écrit (cas des professeurs, conférenciers, etc.).

Il comporte des conseils et exercices pour améliorer la diction, rendre le texte audible et agréable à écouter ;

- développe un savoir-faire pour "animer la lecture" afin de ne pas lasser l'auditoire ;

- donne des indications sur les genres de textes à choisir (ou à éviter) et sur diverses manières de mener une séance de lecture.

**35 rue de Lyon - Paris 12<sup>e</sup>**

## Stages Informatique

Animateur : **Gérard Savoye** **35 €/stage**

Mini stages proposés tous les trimestres

**Stage 1 : Savez-vous utiliser la puissance de votre iPad ou de votre iPhone Apple**

**Le jeudi 26 novembre 2020 - De 10h à 13h**

**Stage 2 : Savez-vous comment utiliser pleinement votre tablette ou votre téléphone sous système Android (Samsung, Assus, etc. ?)**

**Le jeudi 26 novembre 2020 - De 14h à 17h**

Nous consulter pour connaître le contenu exact des stages trimestriels proposés

**35 rue de Lyon – Paris 12<sup>e</sup>**