



Le Kremlin
Bicêtre

le mag seniors

N°21
Septembre
Octobre
2026



EDITO



Lionel Zincioglu
Maire du Kremlin-Bicêtre



Latifa El Krete
Adjointe au maire,
chargée des seniors, du
lien intergénérationnel,
du bien-être et de la
cohésion sociale

Chères Kremlinoises, chers Kremlinois,

Nous espérons que vous avez passé un bel été et sommes heureux de vous retrouver pour cette rentrée, qui ouvre une nouvelle saison d'activités au Club Lacroix.

Au Kremlin-Bicêtre, nous sommes convaincus qu'une ville doit être attentive à toutes les générations, et particulièrement à ses aînés.

Le Club Lacroix est au cœur de cette ambition, en proposant tout au long de l'année des activités variées, des sorties, des ateliers et des moments de convivialité qui favorisent le lien social et le bien-être de chacun. Autant d'occasions de s'enrichir, d'échanger et de partager de beaux moments ensemble.

Cette rentrée sera rythmée par de nombreux rendez-vous : le Forum des associations et la Fête de la Ville, le 5 septembre prochain, le voyage en Sicile pour certains d'entre vous, la Semaine Bleue, rendez-vous national consacré au bien vieillir au mois d'octobre, ainsi que l'inauguration de la fresque réalisée par les participants de l'atelier dessin.

Afin de renforcer la participation des seniors à la vie de la commune, le Conseil consultatif des seniors ouvre un nouveau cycle de participation. Cette instance permet à chacun de contribuer aux projets de la ville et de partager ses idées. Votre parole compte : nous vous invitons chaleureusement à rejoindre cette belle démarche collective.

Enfin, les ateliers numériques se poursuivent afin de vous accompagner dans vos démarches quotidiennes et de renforcer votre autonomie.

Nous vous souhaitons une excellente rentrée et espérons vous retrouver nombreux au Club Lacroix tout au long de cette nouvelle saison.

Très belle lecture à toutes et à tous !

Informations pratiques

INSCRIPTIONS AUX SORTIES (obligatoire)

Les inscriptions aux sorties se font sur liste d'attente. En cas de places limitées, la priorité est donnée aux personnes ayant le moins participé aux sorties. Les personnes retenues seront contactées par téléphone, les autres par e-mail. Pour renouveler votre carte 2026, merci de présenter votre ancienne carte et un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Toute annulation doit être signalée au moins 48 h à l'avance.

MEMOS :

Adhésion annuelle : 10 €

(du 1^{er} septembre au 31 décembre 2026)

Participation aux ateliers payants (dessin, atelier vocal, aquagym, yoga sur chaise, anglais et gymnastique) :

1 atelier : 31,52 €

2 ateliers : 21,01 €

de 3 à 5 ateliers : 15,76 €



À VOS AGENDAS

SEPTEMBRE

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 24 AOÛT

JEUDI 3

CONCOURS DE BELOTE

Venez tester votre stratégie autour d'un tournoi de belote.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

Participation 3,47€

LUNDI 7

COURS DE TAÏSO TOUS LES LUNDIS JUSQU'AU 25 JANVIER 2027

Rejoignez une série de séances de Taïso (renforcement musculaire) animées par l'association SAPARMAN.

Rendez-vous à 10h ou 11h pour un cours d'1h à la Salle Suzanne Flon

Participation 3,47€

LUNDI 7

COURS DE DANSE AVEC ANDREEA

Partagez un moment dynamique et convivial au rythme de la danse en ligne.

Rendez-vous à 15h au Club Lacroix

Participation 3,47 €

MARDI 8

ATELIER MÉMOIRE

Stimulez votre mémoire grâce à une série de 7 ateliers, organisés tous les mardis matin jusqu'au 20 octobre par l'association Brain Up.

Rendez-vous à 10h au Club Lacroix

MERCREDI 9

VISITE GUIDÉE DE LA BASILIQUE SAINT DENIS

Partez à la découverte de la Basilique Saint-Denis.

Rendez-vous à 12h30 au Club Lacroix

Transport en commun

Participation 3,47 €

JEUDI 10

SPECTACLE DE MAGIE AVEC SAM EL MAGO

Un spectacle mêlant illusions, humour et participation du public.

Rendez-vous à 15h au Club Lacroix

Participation 3,47 €

VENDREDI 11

LOTO

Moment convivial autour d'un loto plein de surprises.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

Participation 3,47 €

LUNDI 14

YOGA DU RIRE

Offrez-vous un moment de détente grâce à des exercices de rire et de respiration.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

Participation 3,47 €

MERCREDI 16

BALADE D'ALAIN À ISSY-LES-MOULINEAUX

Partez à la découverte d'Issy-les-Moulineaux.

Rendez-vous à 13h30 au Club Lacroix

Transport en commun

JEUDI 17

CIAO ! COURS D'ITALIEN

Un concentré d'italien pratique pour vos aventures italiennes.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

VENDREDI 18

JOURNÉE GASTRONOMIE À MEAUX

Découvrez les spécialités de Meaux avec la visite guidée de la Maison du Brie, un déjeuner au restaurant puis la visite de la Brasserie de Meaux.

Rendez-vous à 8h30 au Club Lacroix

Transport en car

Participation 31,52 €

LUNDI 21

COURS DE DANSE AVEC ANDREEA

Retrouvez Andreea pour une nouvelle séance de danse en ligne accessible à tous.

Rendez-vous à 15h au Club Lacroix

Participation 3,47 €

PLUS DE PAS

5 séances les lundis matin jusqu'au 19 octobre pour découvrir les bienfaits de la marche avec un professeur spécialisé à travers une balade.

Rendez-vous à 11h au Club Lacroix

MERCREDI 23

KARAOKE

Prenez le micro et venez partager un après-midi musical dans une ambiance festive et conviviale.

Rendez-vous à 14h30 au club Lacroix

VENDREDI 25 AU MARDI 29

PROJET «LES VOIES SOMBRES» AVEC L'ARTISTE VICTOR LE LEURRE

Participez à une expérience artistique en enregistrant votre voix dans une capsule temporelle imaginée par l'artiste Victor Le Leurre.

Inscription obligatoire

MERCREDI 30

ANNIVERSAIRES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Venez célébrer les anniversaires du mois autour d'un moment festif.

Rendez-vous à 15h au Club Lacroix

OCTOBRE

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 28 SEPTEMBRE

DU LUNDI 5 AU VENDREDI 9

SEMAINE BLEUE

À l'occasion de la Semaine Bleue, semaine nationale des retraités et personnes âgées, le Club Lacroix propose une programmation spéciale mêlant sport, culture, prévention santé et ateliers créatifs.

LUNDI 5

COURS DE DANSE AVEC ANDREEA

Partagez un moment dynamique et convivial au rythme de la danse en ligne.

Rendez-vous à 15h au Club Lacroix

Participation 3,47 €

MERCREDI 7

INAUGURATION DE LA FRESQUE MURALE RÉALISÉE PAR LES ADHÉRENTS DE L'ATELIER DESSIN

Rendez-vous à 11h au Club Lacroix

CONFÉRENCE «L'ARBRE, LE PLUS VIEIL AMI DE L'HOMME»

Découvrez le rôle essentiel des arbres à travers une conférence proposée par l'association VSArt.

Rendez-vous à 15h au Club Lacroix

JEUDI 8

CONFÉRENCE «DIABÈTE ET ALIMENTATION»

Participez à une conférence sur la prévention du diabète suivie d'une démonstration culinaire animée par l'association Les Insatiables.

Rendez-vous à 14h au Club Lacroix

VENDREDI 9

ATELIER CRÉATIF : FABRICATION D'UNE ÉPONGE JAPONAISE

Apprenez à confectionner une éponge Tawashi.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

LUNDI 12

YOGA DU RIRE

Offrez-vous un moment de détente grâce à des exercices de rire et de respiration.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

Participation 3,47 €

MERCREDI 14

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU LOUVRE : LES CHEFS-D'ŒUVRE

Découvrez les œuvres incontournables du Louvre lors d'une visite guidée.

Rendez-vous à 12h45 au Club Lacroix

Transport en commun

VENDREDI 16

BALADE DANS LA FORÊT DE FONTAINEBLEAU AVEC ETIENNE

Une promenade commentée en forêt avec Étienne, passionné des arbres et des plantes.

Rendez-vous à 13h30 au Club Lacroix

Participation 3,47 €

Transport en car

LUNDI 19

COURS DE DANSE AVEC ANDREEA

Retrouvez Andreea pour une nouvelle séance de danse en ligne, accessible à tous.

Rendez-vous à 15h au Club Lacroix

Participation 3,47 €

MERCREDI 21

CONCOURS DE BELOTE

Partagez un après-midi convivial autour d'un concours de belote.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

Participation 3,47 €

JEUDI 22

ATELIER CUISINE SPÉCIAL DIABÈTE

Préparez des recettes à indice glycémique bas avec une diététicienne et un cuisinier, puis partagez le repas ensemble.

Rendez-vous à 9h30 à la salle Suzanne Flon

VENDREDI 23

LOTO

Moment convivial autour d'un jeu plein de surprises.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

Participation 3,47 €

MERCREDI 28

CONFÉRENCE VIRTUELLE

Assistez à la retransmission d'une conférence sur grand écran, sur un thème choisi par les adhérents début octobre.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

JEUDI 29

ATELIER CUISINE : SAVEURS DE L'ÎLE MAURICE AVEC MARIE-CLAIRE

Réalisez puis dégustez un menu inspiré de la cuisine mauricienne.

Rendez-vous à 10h à la salle Suzanne Flon

Participation 3,47 €

VENDREDI 30

THÉ DANSANT ET ANNIVERSAIRES DU MOIS D'OCTOBRE

Célébrez les anniversaires du mois d'octobre autour d'un après-midi dansant.

Rendez-vous à 14h30 au Club Lacroix

INSCRIPTIONS POUR LE MOIS

DE NOVEMBRE : LUNDI 26 OCTOBRE

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR LES PANIERS GOURMANDS DE NOËL SE DÉROULERA DU 24 AOÛT AU 24 SEPTEMBRE. LES INSCRIPTIONS SE FERONT À L'ACCUEIL DU CLUB LACROIX.

Les actus à ne pas manquer !

ÉVÉNEMENTS :

FORUM DES ASSOCIATIONS

La rentrée approche, et avec elle le traditionnel Forum des associations.

Rendez-vous le samedi 5 septembre de 10h à 16h au parc Pinel

FÊTE DE LA VILLE

Animations, concerts et feu d'artifice pour célébrer le Kremlin-Bicêtre

Rendez-vous le samedi 5 septembre à partir de 16h au parc de Bicêtre et place de la République

LANCEMENT DE LA SAISON CULTURELLE

Soirée de lancement de saison

Rendez-vous le vendredi 11 septembre à 19h30 à l'ECAM

COUP DE CŒUR DU MOIS

La Fête du Club de juin !

Merci à toutes et tous pour votre présence, votre bonne humeur et les nombreux moments de partage qui ont fait de cette journée une véritable réussite. Toute l'équipe du service seniors adresse également un grand merci aux adhérents qui se sont investis dans la préparation et la réalisation des décorations. Grâce à votre créativité, votre temps et votre implication, la fête a été encore plus belle et conviviale.



LES ATELIERS

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Les ateliers de Dessin, Anglais, Yoga sur chaise, Gymnastique, Couture, Déco d'objet, Tricot, Tricot bébé et Chorale reprendront la semaine du 14 septembre, aux jours et horaires habituels.

LES GROUPES RESTENT INCHANGÉS JUSQUE FIN DÉCEMBRE.

AU CLUB LACROIX

Encadrement et cartonnage :

lundi de 9h30 à 11h30

Tricot : mercredi de 14h à 16h

Dessin : mercredi de 9h30 à 11h30

Écriture : mercredi de 14h à 16h

Couture : mercredi de 14h à 16h

Décoration d'objets :

vendredi de 9h30 à 11h30

Atelier vocal : jeudi de 14h30 à 17h

Anglais : vendredi à partir de 9h15

Tricot (bébés) : vendredi de 14h à 16h



PISCINE INTERCOMMUNALE DU KREMLIN-BICÊTRE

Aquagym : lundi de 16h15 à 17h15

Natation : jeudi à partir de 17h

SALLE CARNOT (1, RUE RENÉ CASSIN)

Yoga sur chaise : jeudi matin de 8h30 à 11h30 (3 créneaux d'une heure)

SALLE LACHICHE (53 RUE DU PROFESSEUR BERGONIÉ)

Gymnastique : mardi matin de 8h30 à 11h30 (3 créneaux d'une heure)

Pour être prise en compte, toute annulation doit être effectuée 48h à l'avance.



Service Seniors : Club Antoine Lacroix

84, avenue de Fontainebleau

Tél. 01 46 72 46 09

clubseniors@ville-kremlin-bicetre.fr

Heures d'ouverture au public

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi :

9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

Mardi : 9 h à 12 h 30

Pour les loisirs et le maintien à domicile :

01 46 72 46 09