



Programme

2025 - 2026

Association loi 1901
Fondée en 1971

Un club pour s'épanouir à Paris

- Un lieu d'accomplissement de la personne
- Des activités variées
- Des offres d'intervenants de qualité
- Une ambiance conviviale d'écoute et de respect

Sommaire

PARTAGER (Groupes d'expression)	p 4 - 9
DÉCOUVRIR (Ateliers)	p 10 - 11
RENCONTRER (Conférences - débats)	p 12 - 13
Portes Ouvertes	p 14
Activités ponctuelles	p 16 - 17
Tarifs	p 18
Bulletin d'inscription	p 19

En adhérant au Club, les personnes s'engagent à en respecter les valeurs

Accueil, bienveillance, tolérance
Ecoute, respect, non jugement
Confidentialité, discrétion, modération
Responsabilité, authenticité
Convivialité

Le mot de la Présidente

Un club pour s'épanouir à Paris

Depuis plus de cinquante ans le Club Pour Mieux Vivre, situé dans le XVème arrondissement de Paris près de la Place Balard, propose à ses adhérentes et adhérents un éventail varié de rencontres, conférences, visites dans Paris, jeux (bridge, scrabble...), pratiques culturelles et artistiques, dans une ambiance conviviale marquée des valeurs du Club : écoute, respect, non jugement, confidentialité.

Vous avez entre les mains le programme 2025-2026 du Club, reflet de la diversité des activités proposées, fruit d'une préparation d'un an par l'équipe d'animation.

Sous les trois chapitres principaux Rencontrer, Découvrir, Partager, vous trouverez dans ce programme le canevas traditionnel des activités du Club avec, ici ou là, quelques nouveautés.

La vitalité de notre association repose bien sûr sur le nombre et la qualité de ses adhérentes et adhérents, mais aussi, parmi ses membres, sur les nombreux animateurs partageant bénévolement leurs compétences, passions, savoir-faire au sein des groupes.

Vous êtes retraité.e, ou vous allez bientôt l'être, nous serons heureux de vous accueillir au Club Pour Mieux Vivre, espace privilégié de rencontre, de découverte et de partage.

Marion Bastard
Présidente du Club Pour Mieux Vivre

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

Autour d'un animateur qualifié, le groupe, de 8 à 12 personnes, se retrouve 1 fois par mois d'octobre à juin.

Le montant de la participation **varie** selon le nombre de séances du groupe.

Aucun remboursement ne sera consenti au-delà de la première séance.

Les animateurs se réunissent, selon une fréquence régulière, afin d'accorder leur pratique.

Certains groupes disposant d'une « liste d'attente », il est instamment demandé aux personnes ne pouvant assister à l'une ou l'autre des séances auxquelles elles se sont inscrites d'en avertir l'animateur.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

1 - DANSER SA VIE AU RYTHME DU MAESTRO CERVEAU

Liliane TOBELEM

La vie nous pousse à aller de l'avant. Apprenons à utiliser les découvertes des neurosciences pour mieux comprendre le fabuleux pouvoir du cerveau. Si nous savons le piloter, il suivra les directives du mental pour une vie plus maîtrisée et un plus grand bien-être.

Mardi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2025
14/10 - 18/11 - 16/12
2026
13/01 - 10/02 - 17/03
14/04 - 12/05 - 16/06

2 - MEDITATION : « de soi à Soi »

Catherine DELAUNAY

Nous allons poursuivre ce chemin, qui n'a d'ailleurs ni début ni fin, et sur lequel vous pouvez nous rejoindre quelle que soit votre expérience. Nous nous laisserons inspirer par l'esprit du moment et nous pratiquerons aussi bien des techniques de Pleine Conscience que des méditations issues du Yoga, ou d'autres traditions. Ce seront autant d'occasions de rencontrer notre être profond et ses intuitions, de savourer la sérénité et le silence, de nous éveiller à de nouveaux possibles...

Mardi
10 h à 12 h 30
9 séances : 45 €

2025
7/10 - 18/11 - 9/12
2026
6/01 - 3/02 - 10/03
14/04 - 5/05 - 2/06

3 - ASTROLOGIE D'ÉVOLUTION

Catherine DELAUNAY

L'astrologie d'évolution consiste en une vision positive, plutôt psychologique et non déterministe du thème astral. Ce groupe est ouvert à tous ceux qui ont déjà participé à un groupe astrologie avancé ou débutant au Club ou qui ont des bases solides en astrologie. Nous commencerons par une révision des fondamentaux puis nous nous attacherons à progresser dans l'interprétation globale en nous appuyant sur les thèmes de personnalités. Comme toujours, l'humour et la bonne humeur seront les « bienvenus ».

Mardi
14 h 30 à 17 h 30
9 séances : 45 €

2025
7/10 - 18/11 - 9/12
2026
6/01 - 3/02 - 10/03
14/04 - 5/05 - 2/06

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

4 - SOPHROLOGIE

Catherine DELAUNAY

La Sophrologie est une discipline inspirée du yoga, du bouddhisme zen et de l'autohypnose, qui a été créée pour rendre les bienfaits de ces techniques accessibles au plus grand nombre. Elle procure un mieux-être durable, aussi bien physique que psychique et peut être pratiquée par toute personne, quelle que soit sa condition physique.

Une séance en groupe commence par de la relaxation, et comprend aussi des pratiques respiratoires douces, des techniques d'activation de l'énergie, des mouvements lents dans le respect des limites du corps et des séquences de visualisation ou voyages.

Nos séances pourront être enregistrées pour être refaites à la maison. Nos rencontres mensuelles seront aussi l'occasion de partager et de mieux comprendre ce que les différents exercices peuvent nous apporter au quotidien.

Mercredi
14 h 30 à 17 h
9 séances : 45 €

2025
6/10 - 17/11 - 8/12

2026
5/01 - 2/02 - 9/03
13/04 - 4/05 - 1^{re}/06

6 - QI GONG

Annick TSIN

Le Qi Gong est une pratique corporelle reliée à la médecine traditionnelle chinoise, basée sur l'harmonie du corps, de la respiration et de l'esprit. Les exercices utilisent des postures statiques et des mouvements dynamiques. Cette méthode, qui peut se pratiquer à tout âge, procure détente, assouplissement, fluidité, vitalité, calme et bien-être. Elle favorise la diminution de la fatigue et du stress, ainsi qu'une meilleure circulation sanguine, une meilleure oxygénation, une bonne circulation de l'énergie et l'amélioration de la santé. Le système immunitaire est renforcé. Les mouvements agissent sur les articulations, ce qui peut réduire les douleurs et pathologies articulaires comme l'arthrose.

Jeudi
10 h à 12 h
7 séances : 35 €

2025
2/10 - 13/11 - 11/12

2026
15/01 - 12/02
2/04 - 28/05

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

EXPRESSION ET CRÉATIVITÉ

6 - COLLAGES

Marie-France BEAU

« Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage », c'est la bonne façon pour découvrir, avec patience et bienveillance pour nous-même, tous les possibles dans l'art du collage. Nul besoin de savoir dessiner, colorier ou peindre. Ne pas chercher un résultat immédiat. Aucun jugement, aucune comparaison. Juste sentir le désir profond, selon nos moyens, d'exprimer quelque chose qui émane souvent spontanément de nous. Laisser surgir notre imaginaire, s'étonner de notre créativité endormie.

Lundi
14 h 30 à 17 h
8 séances : 40 €

2025
6/10 - 3/11 - 8/12

2026
12/01 - 9/02 - 16/03
13/04 - 18/05

7 - PEINDRE ENSEMBLE, UN PLAISIR QUI SE PARTAGE

Maureen MAZAR

A partir des propositions, notamment du groupe, destinées à stimuler notre créativité (natures mortes, photos, thèmes de travail, travaux personnels, ...), nous affinerons notre regard (formes, couleurs, ombre et lumière...), développerons notre imaginaire.

Techniques : acrylique, pastel, fusain, gouache, encre. Les locaux ne se prêtent pas à la peinture à l'huile.

L'échange des savoirs techniques entre membres du groupe sera favorisé. Mais le groupe est bien entendu ouvert aux débutants.

Note : les participants devront amener leurs feuilles de papier (papier toilé...)

Lundi
14 h à 17 h 30
9 séances : 45 €

2025
29/09 - 10/11 - 1^{er}/12

2026
19/01 - 16/02 - 23 et
30/03
11/05 - 15/06

8 - LE PATCHWORK : UN PLAISIR CRÉATIF

Danielle HOUCHARD

Une envie de patchwork : vous voulez exercer votre créativité en y associant de la technique ? Jouer avec les tissus et les couleurs, choisir des fils et des aiguilles pour une couture agréable. Vous y ajoutez beaucoup de précision et un brin de fantaisie, et petit à petit vous verrez se dévoiler un bel ouvrage. Le patchwork c'est aussi la convivialité et le partage : d'idées, de tissus et bien sûr d'amitié.

Mardi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2025
14/10 - 4/11 - 2/12

2026
13/01 - 10/02 - 24/03
7/04 - 12/05 - 16/06

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

DÉCOUVERTE ET CULTURE

9 - HISTOIRE DE L'ART

Marie-Danièle LELONG

L'animatrice nous fera découvrir les mystères des expositions parisiennes de l'année en cours (Georges de Latour, Sargent, et bien d'autres).

Les expositions en question seront signalées aux membres du groupe avant chacune de leurs réunions.

Mercredi
10 h à 12 h
9 séances : 45 €

2025
8/10 - 5/11 - 3/12
2026
7/01 - 4/02 - 11/03
8/04 - 6/05 - 3/06

10 - NOUS APPARTENONS À L'HISTOIRE DÈS NOTRE NAISSANCE ET MÊME AVANT, MAIS L'HISTOIRE NOUS APPARTIENT-ELLE ?

Hélène MARLE

Dans l'atmosphère conviviale du Club et dans l'écoute et le respect de tous nos points de vue, nous partagerons nos expériences, nos rêves et nos espoirs. Nous nous appuyerons sur les écrits de deux philosophes, Montaigne et Montesquieu, deux scientifiques des Lumières, Condorcet et Lavoisier, d'un médecin hongrois, Semmelweis, et de deux musiciens, Offenbach et Borodine, tous humanistes. Nous ajouterons deux femmes illustres, George Sand et Louise Michel, et beaucoup d'autres...

Sans oublier toutes les personnes de notre entourage qui nous ont aidés à nous construire.

Judi
10 h à 12 h
9 séances : 45 €

2025
25/09 - 9/10 - 6/11
4/12
2026
8/01 - 5/02 - 12/03
9/04 - 7/05

11 - LA RÉVOLUTION FRANÇAISE ET LE DIRECTOIRE. COMPRENDRE CETTE PÉRIODE POUR MIEUX NOUS COMPRENDRE

Catherine BERTRAND

Je vous propose d'aborder la Révolution française et le Directoire en regardant comment les sujets clés comme la justice, les modes de scrutin et de gouvernance, le statut des femmes ... ont évolué et s'en sont inspirés depuis 1789. Vidéos et images à l'appui.

Mardi
14 h 30 à 16 h 30
6 séances : 30 €

2025
7/10 - 25/11
2026
6/01 - 10/03 - 5/05
16/06

12 - RENCONTRE AVEC LES ÉCRIVAINS **Monique DEFAYE & Danielle HOUCARD**

Fenêtre ouverte sur la vie, le livre délivre de la solitude et nous emmène aussi vers de nouveaux horizons. La littérature permet de partager, dans un dialogue vivant, les idées, sentiments et réflexions que nos lectures font naître. Chaque mois, deux animatrices développent l'actualité littéraire puis elles présentent leur analyse du livre choisi au cours de la séance précédente. Le débat commence alors dans une ambiance amicale. Un point fort dans l'année, le Salon du Livre de Paris, nous permet de découvrir des auteurs étrangers et d'enrichir notre vision du monde.

Vendredi
14 h à 17 h
9 séances : 45 €

2025
17/10 - 14/11 - 5/12
2026
16/01 - 6/02 - 13/03
10/04 - 29/05 - 19/06

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

DÉCOUVERTE ET CULTURE

13 - PLAISIRS DE LA LECTURE

Guy BARENHOLZ & Françoise de CHASTEIGNER (animation tournante)

Rencontrer un auteur, c'est aller à la rencontre d'un autre monde, d'autres réalités, d'autres rêves. Par la lecture et l'échange avec les autres, nous nous découvrons nous-même et nous enrichissons de nos différences ; l'œuvre nous apparaît alors dans toute sa richesse et sa complexité.

Le choix des livres en commun et la coanimation tournante suscitent une dynamique de groupe et une chaleureuse convivialité.

Mardi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2025
7/10 - 4/11 - 2/12

2026
6/01 - 3/02 - 10/03
7/04 - 5/05 - 2/06

14 - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Partager un moment musical pour mieux connaître et aimer l'art si bienfaisant de la musique classique. S'approcher des œuvres, des compositeurs et compositrices, des interprètes (d'hier ou d'aujourd'hui), écouter et visionner des extraits musicaux, échanger nos impressions. Le programme détaillé des rencontres est communiqué chaque mois aux participants par courriel et s'inscrit dans un 'fil rouge' annuel annoncé en début d'année.

Vendredi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €

2025
10/10 - 7/11 - 12/12

2026
9/01 - 13/02 - 13/03
17/04 - 22/05 - 19/06

14bis - MUSIQUES ET PAROLES

Benoît DESOUCHES

Même groupe que le n° 14

Vendredi
14 h à 16 h 30
9 séances : 45 €
Mêmes dates que
ci-dessus l'après-midi

15 - CHEMIN FAISANT, LA LECTURE

Irène NEMO

Revenir sur un livre que nous avons aimé ou que d'autres, au sein du groupe, nous ont fait découvrir, redouble le plaisir et l'intérêt pris à le lire. Au départ nous mettons en commun nos désirs de lecture, puis nous avançons au fur et à mesure des suggestions de chacun. Ainsi se dessinera un parcours en littérature où le plaisir et la curiosité seront nos guides.

Jeudi
10 h à 12 h 30
9 séances : 45 €

2025
16/10 - 20/11 - 18/12

2026
22/01 - 19/02 - 19/03
16/04 - 21/05 - 25/06

16 - PARIS BALADES !

Isabelle BOUCHARD

Découvrir Paris à pied. Des anciens villages du Paris-historique aux nouveaux quartiers, emprunter les rues, ruelles, jardins, admirer les façades, fontaines, hôtels particuliers, monuments, églises, révéler l'insolite de certaines architectures. Faire une pause conviviale autour d'une boisson pour échanger ses impressions et se retrouver.

Ces balades s'adressent aux personnes disposées à marcher durant 2 heures.

Lundi
3 sorties : 11 €

1^{ère} réunion :
29/09 à 14 h 30

Sorties :
RV à 14h15 pour un
départ à 14 h 30

Lundi 13 octobre 2025
Lundi 9 mars 2026
Lundi 4 mai 2026

PARTAGER (GROUPES D'EXPRESSION)

DÉCOUVERTE ET CULTURE

17 - BRIDGE

Françoise de CHASTEIGNER

Vous aimez les jeux de cartes. Venez jouer au bridge avec nous. Cette activité se déroule dans la convivialité et la bonne humeur.

Sous ses aspects ludiques, elle permet de renforcer la mémoire et la concentration.

Mercredi
9 h 30 à 12 h
9 séances : 45 €
2025
15/10 - 19/11 - 17/12
2026
21/01 - 18/02 - 18/03
15/04 - 20/05 - 10/06

18 - REGARDS SUR L'ACTUALITÉ

Françoise de CHASTEIGNER

Nous vivons une époque de mutation rapide. Les rapports sociaux, les enjeux économiques, les relations internationales, le monde culturel évoluent. Les informations sont nombreuses et diverses et nous souhaitons partager nos réflexions. Nous échangerons nos points de vue sur des faits d'actualité dans un esprit de convivialité et d'ouverture.

Mardi
14 h à 16 h 30
5 séances : 25 €
2025
14/10 - 16/12
2026
10/02 - 7/04 - 2/06

19 - CINÉMA, FENÊTRE SUR LE MONDE

Marion BASTARD

A partir de propositions de l'animatrice, les films choisis offrent une palette de situations et de thèmes traités par des cinéastes du monde entier. L'analyse du film permet à chacun d'exprimer son point de vue et d'enrichir la réflexion de tous.

Jeudi
14 h 30 à 17 h
9 séances : 45 €
2025
9/10 - 6/11 - 4/12
2026
8/01 - 5/02 - 12/03
9/04 - 7/05 - 4/06

20 - SCRABBLE

Jeannine PLINATE et Marion BASTARD

Des mots, des mots, toujours des mots ... oui, mais là, c'est pour le plaisir de jouer avec eux, de s'enrichir en découvrant aussi le sens peu courant de certains, en précisant des orthographes, en se familiarisant avec ceux nouvellement entrés dans le dictionnaire. Il y a aussi la convivialité de la rencontre.

Mercredi
14 h 30 à 17 h
9 séances : 45 €
2025
15/10 - 19/11 - 17/12
2026
21/01 - 18/02 - 18/03
15/04 - 20/05 - 24/06

DÉCOUVRIR (ATELIERS DE RÉFLEXION ET DE CRÉATION)

Animés par des intervenants professionnels.

8 à 15 personnes.

Se déroulent en **1 séance ou 2 séances indissociables** (soit le même jour, soit à une ou deux semaines d'intervalle).

Inscription prise en compte à réception du chèque adressé au Club.

Aucun remboursement ne sera consenti pour un désistement survenant moins de 15 jours avant la date de l'atelier.

1 - CHEMIN D'ARGILE

Anne-Sophie BOUTRY, *sculpteur, art thérapeute, morphopsychologue*

Comment, par le modelage d'argile, se laisser former, transformer, informer par ce que nos mains proposent ?

Cet atelier propose

- dans un premier temps, toucher et se laisser toucher par une boule d'argile : un voyage intérieur privilégiant l'expression du ressenti.

- dans un deuxième temps, « sculpter son visage pour se rencontrer », explorer une autre face de nous-même, se laisser surprendre, accueillir en confiance le regard d'autrui.

« Pour son accomplissement, l'homme n'a pas besoin de perfection mais de plénitude ». (C.G Jung)

Lundis
13 octobre et
3 novembre

2025

14 h 30 - 17 h

40 €

2 - SE MOUVOIR « EN CORPS », une fasciathérapie gymnique

Phuong CHANUSSOT, *praticienne en fasciathérapie*

Une gymnastique basée sur les fascias, sollicitant à la fois le corps et l'esprit au contact avec l'intelligence du mouvement.

Une gymnastique douce et lente qui ne se focalise pas sur la maîtrise et le contrôle des mouvements. Elle permet, au contraire, de gagner en confiance dans la mobilité corporelle et de laisser place à une qualité de présence à soi avec l'intention de se mouvoir en conscience.

Une mobilisation de nos fascias, nos tissus vivants, récepteurs de nos comportements, de nos pensées et de nos émotions nous permet de changer progressivement nos habitudes gestuelles et de découvrir de nouvelles manières de bouger et de gérer notre santé.

Jeudis
8 et 15 janvier

2026

14 h 30 - 17 h

40 €

3 - INVENTONS NOS VIES « BAS CARBONE »

Fanny HERAUD, *ingénieure et animatrice*

Que signifie concrètement respecter l'Accord de Paris ? Nous avons pris l'engagement de maintenir le réchauffement en dessous de +2°C pour réussir à garder une planète habitable.

C'est une véritable course contre la montre et contre les émissions de gaz à effet de serre.

Pour agir efficacement, il faut avoir quelques clés. Cet atelier donne des informations claires et visuelles, objectives et simples pour découvrir notre impact individuel et collectif, comprendre l'efficacité de nos actions puis, sous la forme d'échanges, d'imaginer des solutions efficaces et désirables pour se projeter dans un futur viable et heureux à la hauteur des enjeux.

Jeudi
22 janvier

2026

14 h 30 - 17 h

20 €

DÉCOUVRIR (ATELIERS DE RÉFLEXION ET DE CRÉATION)

4 - PENSER POSITIF, C'EST BON POUR LA SANTE

Catherine DELAUNAY, *sophrologue et formatrice*

Nous ferons le point sur les recherches scientifiques qui démontrent les bienfaits, sur la santé, de l'optimisme, des pensées et des émotions positives.

Nous pratiquerons quelques techniques simples qui permettent de développer et de programmer de telles attitudes en dépit d'un contexte parfois anxiogène.

Vendredi
6 février

2026

14 h 30 – 17 h
20 €

5 - COMMENT POSER UN REGARD APAISÉ SUR SA VIE

Karine JALLAS, *éthiothérapeute et coach en développement personnel*

Après un parcours de vie jalonné d'épreuves et de belles réalisations, ce n'est pas toujours facile d'appréhender comment notre famille, nos ami(e)s, nos collègues nous perçoivent et comment nous avons eu un impact dans leur vie. La proposition de cet atelier est de visiter ce qui est essentiel pour nous et de réaliser ce qui nous tient à cœur : pacifier certaines relations par exemple, se reconnecter à des êtres chers, demander pardon, dire « merci pour ton soutien » même 20 ans après.

Au travers d'exercices, nous irons questionner ce qui nous anime pour que nous puissions nous sentir en paix avec nous-même et les personnes qui comptent pour nous.

Mardis

17 et 31 mars

2026

14 h 30 – 17 h

40 €

6 - YOGA ASSIS

Carole THEVENET, *Professeur de Yoga*,

Professeur de Hatha-yoga depuis une vingtaine d'années, je vous propose, lors des deux séances de yoga sur chaise, de mettre l'ensemble du corps en mouvement par étapes successives et progressives, tout en respirant consciemment. Chacun fait selon ses possibilités du jour.

Habillez-vous de manière confortable pour que vos vêtements ne limitent pas vos gestes.

Judis
9 et 16 avril

2026

14 h 30 - 17 h

40 €

RENCONTRER (CONFÉRENCES - DÉBATS)

Animés par des intervenants professionnels.

30 personnes maximum.

Ouverts à tous (adhérents et non-adhérents).

Inscription prise en compte à réception du chèque adressé au Club.

Aucun remboursement ne sera consenti pour un désistement survenant moins de 15 jours avant la date de la conférence.

1 - RABELAIS

Colette SINGER, *conférencière*

Le plus éblouissant des conteurs français de la Renaissance fut un religieux érudit, fervent admirateur d'Erasme et de l'helléniste Guillaume Budé, un juriste et un des plus célèbres médecins de son temps.

C'est un homme universel, auteur de l'épopée burlesque du géant Pantagruel... C'est aussi un « grand éclat de rire » que nous vous incitons à découvrir.

Judi
13 novembre
2025

14 h 30 - 16 h 30

15 €

2 - FLIC GUÉRISSEUR

Robert MARTIN, *auteur, conférencier*

Nous découvrirons le parcours étonnant de cet homme singulier, qui, après être entré dans la police par la petite porte, a gravi tous les échelons au sein de la Police nationale. Nous verrons comment il a géré ses perceptions et ses dons particuliers, tout en étant affecté dans les brigades du 36, quai des Orfèvres.

Nous serons invités à partager ses expériences et discuter des possibilités de chacun de découvrir, peut-être, nos capacités particulières.

Vendredi
21 novembre
2025

14 h 30 - 16 h 30

15 €

3 - DÉCOUVREZ LE DIEN CHAN, *une révolution dans l'auto-soin*

Le Yen Zys

Et si vous deveniez votre propre thérapeute ? Le Dien Chan est une méthode de soin vietnamienne innovante, permettant à chacun de soulager ses douleurs rapidement, efficacement et naturellement, sans médicaments ni équipements.

Créée dans les années 1980 par le professeur Bui Quôc Châu, cette approche multi-réflexologique repose sur la stimulation de points spécifiques du visage et du corps.

Inspirée des médecines traditionnelles des philosophes asiatiques et de l'observation clinique, elle se distingue par sa simplicité et son efficacité immédiate.

Judi
11 décembre
2025

14 h 30 - 16 h 30

15 €

RENCONTRER (CONFÉRENCES - DÉBATS)

4 - COMMENT PROTÉGER NOS ENFANTS FACE AUX PROBLÈMES D'ABUS SEXUELS ?

Aubert ALLAL, *philosophe et psychologue*

Quelle posture préventive faut-il adopter ? Comment en parler en fonction des âges ? Nous nous inspirerons pour cela du livre d'Isabelle Filliozat « Mon corps m'appartient ».

Mercredi
7 janvier
2026

14 h 30 - 16 h 30

15 €

5 - JOIE, HARMONIE, COULEURS

Anne BLEIJS, *architecte d'intérieur, coloriste conseil*

Partout la couleur nous entoure, que ce soit celle de la nature ou de nos villes.

C'est une partie de notre bonheur que nous partageons. C'est cette sensibilité à la couleur que je souhaite éveiller en indiquant le cheminement vers des harmonies d'assemblages de couleurs destinées à rendre notre environnement plus agréable et gai. J'ai travaillé toute ma vie en tant qu'architecte d'intérieur-coloriste conseil, principalement dans l'industrie.

C'est cette expérience que je souhaite partager tout en donnant les bases théoriques.

Maintenant artiste peintre, je laisse rêver en couleurs à travers mes tableaux.

Mercredi
4 février
2026

14 h 30 - 16 h 30

15 €

6 - KAREN BLIXEN (1885-1962)

Catherine SIMOENS, *professeur agrégé de lettres*

Karen Blixen fut considérée comme la Shéhérazade danoise ; oratrice, conteuse, écrivaine, elle eut une vie pleine de rebondissements marquée principalement par sa découverte fascinante du Kenya racontée dans son roman « La ferme africaine », dont est tiré le film « Out of Africa ». Cette expérience l'a révélée à elle-même à travers une écriture en quête de vérité, d'authenticité ; cela lui a permis de se raconter, de s'enchanter et de se réinventer. Nous, lecteurs, en sommes aussi rapidement sous le charme !

L'exposé explorera cette « parole enchantée ».

Mardi
14 avril
2026

14 h 30 - 16 h 30

15 €

Journée « Portes Ouvertes »

**Mardi 16 septembre 2025
de 10h à 18h**



Club pour Mieux Vivre

126, av. Félix-Faure - 75015 Paris

Tél. : 01 45 57 67 89

Accès par le passage voûté, porte-fenêtre à gauche

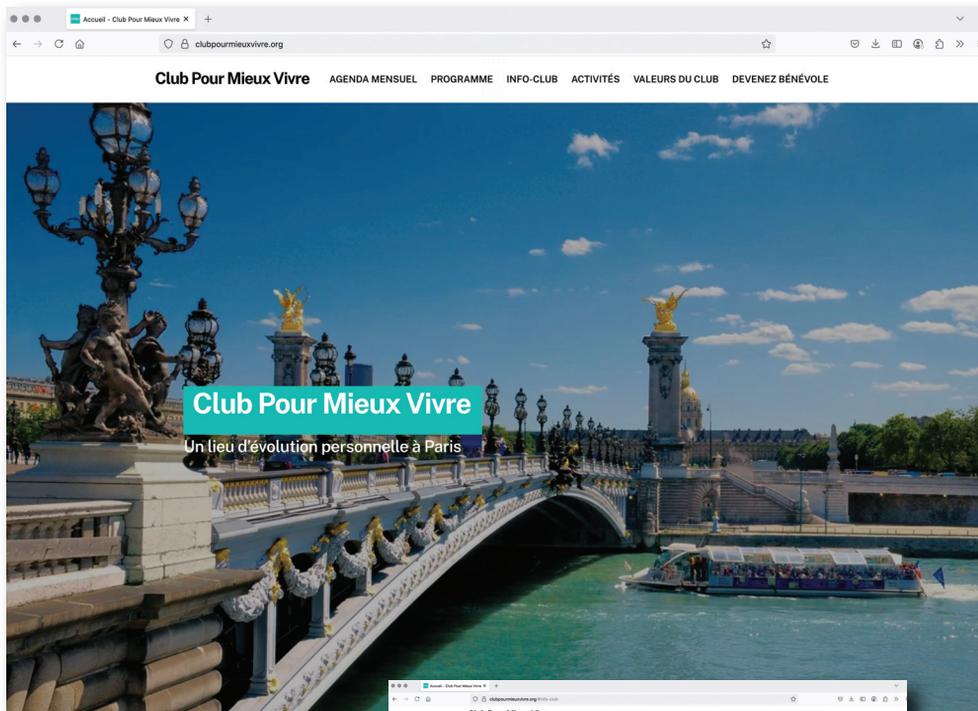
Métro : Lourmel (ligne 8)

e-mail : cpmv@wanadoo.fr

site : www.clubpourtmeuxvivre.org

Retrouvez-nous sur notre site internet

www.clubpourtmeuxvivre.org



ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ouvertes à tous les adhérents, gratuites et sans inscription préalable

CAFÉ PHILO

Animation par Françoise de CHASTEIGNER et Liliane TOBELEM
14h30 - 16h30

Première séance le mardi 4 novembre 2025 à 14h30

Les dates des séances suivantes seront proposées en cours d'année

TRIBUNE LIBRE

Témoignage de vie ou conférence sur des faits de société
14h30 - 16h30

Les dates et thèmes seront proposés en cours d'année.
Toutes propositions de sujets ou de témoignages émanant
des adhérents sont bienvenus

LA MUSIQUE AU CINÉMA

Benoît DESOUCHES

5 séances autour de compositeurs français de musiques de films,
dont le programme détaillé sera annoncé à l'avance dans les Agendas
mensuels du Club

Mercredi **24 septembre 2025 de 9 h 30 à 12 h**

Mercredi **12 novembre 2025 de 9 h 30 à 12 h**

Mercredi **14 janvier 2026 de 9 h 30 à 12 h**

Mercredi **25 mars 2026 de 9 h 30 à 12 h**

Mercredi **13 mai 2026 de 9 h 30 à 12 h**

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ouvertes à tous les adhérents, gratuites et sans inscription préalable

PARLONS-EN !

Benoît DESOUCHES et Marie-Hélène PREVOTEAU

Echanges en toute liberté sur des sujets de la vie courante dont les différents thèmes seront annoncés à l'avance dans les Agendas mensuels du Club.

Mercredi **24 septembre 2025 de 14 h 30 à 16 h 30**

Mercredi **12 novembre 2025 de 14 h 30 à 16 h 30**

Mercredi **14 janvier 2026 de 14 h 30 à 16 h 30**

Mercredi **25 mars 2026 de 14 h 30 à 16 h 30**

Mercredi **13 mai 2026 de 14 h 30 à 16 h 30**



TARIFS

Cotisation annuelle obligatoire :

Elle permet de recevoir le programme, le bulletin trimestriel et autres informations, de participer aux activités et de voter à l'assemblée générale annuelle.

Individuelle	35 € / an
Couple	50 € / an
Membre d'une Association partenaire	25 € / an
Etudiant, demandeur d'emploi	15 € / an
Retraités dont les ressources ne dépassent pas le RSA	15 € / an

Cotisation de soutien

RENCONTRER (Conférences-débats)	15 € / réunion
DÉCOUVRIR (Ateliers de réflexion)	40 € ou 20 € selon l'atelier
PARTAGER (Groupes d'expression)	selon le nombre de séances

**Inscription dès réception du programme par courrier
et lors de la journée « Portes Ouvertes »**

Lieux des activités :

- **126, av. Félix-Faure ou 7, rue Modigliani
75015 PARIS
Métro : Lourmel**

Tél. : 01 45 57 67 89

**e-mail : cpmv@wanadoo.fr
site : www.clubpourmieuxvivre.org**

BULLETIN D'INSCRIPTION

2025 – 2026

NOM (M., Mme, Mlle)

Prénom..... Année de naissance.....

Adresse.....

Code Postal..... Ville.....

Téléphone fixe..... Mobile.....

Email

Exercez-vous ou avez-vous exercé une profession ? OUI NON

Laquelle ?.....

Comment avez-vous connu le Club ?.....

Membre d'une association partenaire..... Affaire d'une vie,

Visa des responsables

.....

.....

.....

COTISATION annuelle obligatoire

individuelle : 35 € -----

couple : 50 € -----

étudiants - demandeurs emploi - retraités (RSA) : 15 € -----

membre d'une association partenaire : 25 € -----

cotisation de soutien : € -----

PARTAGER (prix indiqué sur le programme pour chaque groupe)

N° N° N° : X€ -----

N° N° N° : X€ -----

DECOUVRIR (prix indiqué sur le programme pour chaque atelier)

N° N° N° : X€ -----

N° N° N° : X€ -----

RENCONTRER lors des CONFÉRENCES-DÉBATS

N° N° N° : X 15 € -----

N° N° N° : X 15 € -----

TOTAL GENERAL €
----------------------	---------

Paiement en espèces

Paiement par chèque à l'ordre du CLUB POUR MIEUX VIVRE

(Possibilité de paiement échelonné)





Club pour Mieux Vivre

Siège social

126, avenue Félix-Faure 75015 PARIS
Tél. : 01 45 57 67 89

Métro : Lourmel

e-mail : cpmv@wanadoo.fr
site : www.clubpourtmeuxvivre.org