

LIEUX DE RENDEZ-VOUS



- 1 - **Jardins de Mélanie**
Rue Odinet
- 2 - **La Douëra**
2 rue du Lion d'Or
- 3 - **Mairie**
11 rue du Général De Gaulle
- 4 - **Résidence des Jardins Fleuris**
Rue du Lion d'Or

SORTIES ACCOMPAGNÉES POUR LES SENIORS

PROGRAMME JANVIER ET FÉVRIER 2023



La ville de Malzéville propose des sorties accompagnées et des activités organisées par Athéna Pantzos, animatrice municipale. Les sorties s'effectuent en petit groupe de 8 personnes et en véhicule de 9 places.

Inscription gratuite **obligatoire** au CCAS auprès de Mme SUARDI au 03.83.29.92.23.

* Des participations financières seront sollicitées pour certaines sorties culturelles.

JANVIER 2023		
DATE	HORAIRES	ACTIVITÉS
Lundi 2	10h30 - La Douëra	Initiation tablette numérique et internet #1
Lundi 2	14h - Jardins Fleuris	Création cartes de vœux en calligraphie et goûter
Mardi 3	11h - La Douëra	Atelier relaxation massage avec Mme Mederlé
Mercredi 4	14h - Jardins Fleuris	Jeux et initiation avec le secteur «Animados et les seniors»
Jeudi 5	14h - Jardins Fleuris	Jeux (qwirkle, le saboteur, le sénét,...)
Lundi 9	10h30 - La Douëra	Initiation tablette numérique et internet #2
Lundi 9	10h30 - La Douëra	Atelier sophrologie avec Mme Guyot (gestion du sommeil et des douleurs)
Lundi 9	13h30 - Jardins Fleuris	Atelier galette des rois et dégustation
Jeudi 12	13h30 - Départ de la mairie	Sortie à Thermapolis - Tarif 14€
Lundi 16	10h30 - La Douëra	Initiation tablette numérique et internet #3
Lundi 16	14h - Jardins Fleuris	Projection d'un film et goûter
Mardi 17	11h - La Douëra	Atelier relaxation massage avec Mme Mederlé
Jeudi 19	13h30 - Départ de la mairie	Visite du musée du fer - Tarif 5,50€
Lundi 23	10h30 - La Douëra	Atelier sophrologie avec Mme Guyot (gestion du sommeil et des douleurs)
Lundi 23	10h30 - La Douëra	Initiation tablette numérique et internet #4
Lundi 23	14h - Jardins Fleuris	Après-midi jeux
Jeudi 26	14h - La Douëra	Initiation au défibrillateur (gestes qui sauvent des vies) #1
Lundi 30	10h30 - La Douëra	Atelier sophrologie avec Mme Guyot (gestion du sommeil et des douleurs)
Lundi 30	10h30 - La Douëra	Initiation tablette numérique et internet #5
Lundi 30	14h - Jardins fleuris	Les goûters de l'info (fins des tarifs réglementés) Prendre votre dernière facture de gaz

FÉVRIER 2023		
DATE	HORAIRES	ACTIVITÉS
Jeudi 2	14h - La Douëra	Initiation au défibrillateur (gestes qui sauvent des vies) #1
Lundi 6	10h30 - La Douëra	Initiation tablette numérique et internet #6
Lundi 6	10h30 - La Douëra	Atelier sophrologie avec Mme Guyot (gestion du sommeil et des douleurs)
Lundi 6	14h - Jardins Fleuris	Après-midi jeux
Mardi 7	11h - La Douëra	Atelier relaxation massage avec Mme Mederlé
Jeudi 9	13h15 - Départ de la mairie	Sortie cinéma à Kinépolis
Lundi 13	10h30 - La Douëra	Initiation tablette numérique et internet #7
Lundi 13	14h - Jardins Fleury	Après-midi jeux
Jeudi 16	9h30 - Jardins Fleuris	Bourguignon ensemble ! Préparation du repas et dégustation. Les personnes inscrites qui le souhaitent iront en course avec l'animatrice la veille
Lundi 20	10h30 - La Douëra	Initiation tablette numérique et internet #8
Lundi 20	14h - Départ de la mairie	Goûter et babyfoot avec le secteur «Animados et les seniors»
Mardi 21	11h - La Douëra	Atelier relaxation massage avec Mme Mederlé
Jeudi 23	13h30 - Départ de la mairie	Visite du musée des Beaux-Arts - Tarif 6€
Lundi 27	13h30 - Jardins fleuris	Crêpes à gogo ! Préparation et dégustation

