



Vous pouvez vous retrouver à l'espace «seniors» de La Douëra pour organiser en toute autonomie un goûter, ou vous divertir autour d'un jeu mis à votre disposition, ou simplement être ensemble et échanger.

Pour ces moments de convivialité, l'espace «seniors» est ouvert pour vous du mardi au vendredi de 14h à 18 h à La Douëra (2ème étage avec ascenseur).

La Douëra 2 rue du Lion-d'Or - Malzéville



## PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME SEPTEMBRE ET OCTOBRE 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 auprès du CCAS au 03.83.29.92.23.

\* Des participations financières seront sollicitées pour certaines sorties culturelles.

**métropole**  
**GrandNancy**

SECURITE SOCIALE  
  
**l'Assurance**  
**Maladie**

LA CONFÉRENCE  
DES FINANCEURS  
DE PRÉVENTION  
DE LA PERTE  
D'AUTONOMIE  
EN MEURTHE-ET-MOSELLE

DEPARTEMENT  
**MEURTHE**  
**MOSELLE**

  
Égalité • Fraternité  
**LIQUE FRANÇAISE**

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Nord-Est

**SEPTEMBRE 2023**

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 11	14h	La Douëra 2ème étage	Retrouvons nous autour de jeux et d'un goûter
Mardi 12	11h	La Douëra 2ème étage	Atelier relaxation massage avec Mme Mederlé
Jeudi 14	14h	La Douëra 2ème étage	Jeux du monde (senet, awalé, scopa, carrom) et goûter
Lundi 18	14h	La Douëra 2ème étage	Atelier décoration espace seniors ( peinture/ mobiles ou selon vos envies)
Mardi 19	14h	La Douëra 2ème étage	Donnons de la voix avec Stéphane
Jeudi 21	14h	La Douëra	Pétanque (prendre son jeu de boules si vous en possédez). Si pluie rendez-vous salle seniors 2ème étage
Lundi 25	14h	La Douëra 2ème étage	Atelier décoration espace seniors suite
Mardi 26	11h	La Douëra 2ème étage	Atelier relaxation massage avec Mme Mederlé
Jeudi 28	14h	La Douëra	Pétanque (prendre son jeu de boules si vous en possédez). Si pluie rendez-vous salle seniors 2ème étage

**OCTOBRE 2023**

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 2	14h	La Douëra 2ème étage	Belotte et initiation/jeux divers
Jeudi 5	13h	Départ en bus de ville	Cinéma Kinépolis
Lundi 9	14h	Départ services techniques	Balade et initiation tricycle
mardi 10	11h	La Douëra 2ème étage	Atelier relaxation massage avec Mme Mederlé
Jeudi 12	8h15	Départ en bus de ville	Répétition générale de l'orchestre symphonique à l'opéra de Nancy + restauration à Nancy  De Vienne à Varsovie
Lundi 16	14h	La Douëra 2ème étage	Atelier jeux et goûter
Jeudi 19	14h	Douëra 2ème étage	Atelier nutriactif (atelier nutrition/santé)
Lundi 23	14h	Gymnase Jo Schlessier	Initiation ping pong
Mardi 24	11h	La Douëra 2ème étage	Atelier relaxation massage avec Mme Mederlé
Jeudi 26	14h	La Douëra 2ème étage	Donnons de la voix avec Stéphane