



PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME NOVEMBRE ET DECEMBRE 2023



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

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.

NOVEMBRE 2023

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 6	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Fabrication de mug en céramique avec l'Atelier des Lupins
Mardi 7	14h	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier «chauffe citron» #1 Venez-vous distraire en travaillant votre mémoire (s'inscrire dans la mesure du possible sur le cycle complet)
Jeudi 9	Début séance 14h30	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier NUTRIACTIV #1 6 séances (adoptez les bons réflexes en passant par l'assiette et l'activité physique) par l'ASEPT
Lundi 13	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Fabrication boule de Noël en tissu avec Claude
Jeudi 16	Début séance 14h30	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier NUTRIACTIV #2
Lundi 20	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Fabrication boule de Noël en tissu avec Claude (suite)
Mardi 21	14h	La Douëra, salle l'Atelier (2ème étage)	Donnons de la voix avec Stéphane (professeur de chant)
Jeudi 23	Début séance 14h30	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier NUTRIACTIV #3
Lundi 27	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Atelier jeux en tous genres
Mardi 28	14h	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier «chauffe citron» #2
Jeudi 30	Début séance 14h30	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier NUTRIACTIV #4

DECEMBRE 2023

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 4	14h	Départ de l'arrêt de bus «Douëra»	Balade au marché de Noël de Nancy
Mardi 5	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Donnons de la voix avec Stéphane (professeur de chant)
Jeudi 7	Début séance 14h30	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier NUTRIACTIV #5
Lundi 11	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Atelier #1 (plaisir d'offrir) : fabrication de bracelets en tissu et fils de coton avec Dominique
Mardi 12	14h	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier «chauffe citron» #3
Jeudi 14	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Création d'un «dessous de plat», dessin sur le carrelage
Lundi 18	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Atelier #2 (plaisir d'offrir) : suite fabrication de bracelets
Mardi 19	14h	Maison commune salle 1 ou 2	Atelier «chauffe citron» #4
Jeudi 21	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Goûter de l'année qui s'achève
Vendredi 22	14h	La Douëra, salle des « jours heureux » (2ème étage)	Fabrication de pendentifs en résine avec l'atelier de Isabelle