



PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME JANVIER/FÉVRIER 2024



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.

janvier 2024

Date	Horaires	Lieu	Activité
Mardi 9	14h	Maison commune premier étage	Atelier «chauffe citron» Venez-vous distraire en travaillant votre mémoire (s'inscrire dans la mesure du possible sur le cycle complet)
Jeudi 11	13h45	Maison commune et dégustation à La Douëra (sous réserve)	Confection de la galette des rois et dégustation. Rdv 13h45 à la maison commune pour mettre les mains à la pâte et 15h30 à La Douëra pour les gourmands !
Lundi 15	14h	La Douëra (Atelier)	Initiation au QI gong et au taichi chuan avec Jean-Michel Bieber. Tenue jogging ou pantalon souple et basket.
Mardi 16	14h	Maison commune premier étage	Atelier «chauffe citron» (suite)
Jeudi 18	14h	La Douëra	Séance d'initiation et découverte aux percussions du monde avec Mélanie Bergey.
Lundi 22	14h	La Douëra	Jeux de société en tous genres
Mardi 23	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron» (suite)

FÉVRIER 2024

Date	Horaires	Lieu	Activité
Mardi 6	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron» Venez-vous distraire en travaillant votre mémoire (s'inscrire dans la mesure du possible sur le cycle
Lundi 12	14h	La Douëra	Atelier cartonnage. Création d'objet en carton avec madame Denis.
Mardi 13	11h	La Douëra	Relaxation avec Mme Méderlé
Jeudi 15	14h	La Douëra	Initiation découverte aux percussions du monde
Lundi 19	14h	La Douëra	Jeux en tous genres et goûter
Mardi 20	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron» (suite)
Jeudi 22	14h	La Douëra	Atelier cartonnage avec Mme Denis
Vendredi 23	11h	La Douëra	Initiation au QI gong et au tai chi chuan
Lundi 26	14h	La Douëra	Jeux en tous genres et goûter
Mardi 27	11h	La Douëra	Relaxation avec Mme Méderlé
Jeudi 29	14h	Gymnase Jo-Schlesser	Initiation ping pong et badminton. Venir avec des baskets propres.

INITIATION INFORMATIQUE

(cyber sécurité, réseaux sociaux, mail et mots de passe, navigation internet)

Sur ordinateur portable ou tablette (mis à disposition)

Avec Maxence du conseil départemental

5 séances / 6 personnes / Inscription obligatoire à toutes les séances

Les mardis à 10h à la Maison commune

- 13, 20 et 27 février

- 5 et 12 mars