



## PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME MARS / AVRIL 2024



Vous pouvez vous retrouver à l'espace seniors «Les jours heureux» 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.

## MARS 2024

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 4	14h	La Douëra Les jours heureux	Projet intergénérationnel «Chasse aux oeufs»
Mardi 5	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron» Venez-vous distraire en travaillant votre mémoire
Mercredi 6	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier manuel avec les enfants du CME pour la chasse aux oeufs
Jeudi 7	14h	Maison commune	Atelier vitalité avec l'Asept en 6 séances *
Vendredi 8	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier manuel avec les enfants du CME pour la chasse aux oeufs
Lundi 11	14h	La Douëra	Atelier décoration chasse aux oeufs
Mercredi 13	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier manuel avec les enfants du CME pour la chasse aux oeufs
Jeudi 14	14h	Maison commune	Atelier vitalité (suite)
Vendredi 15	11h	La Douëra (atelier)	Cours de Tai Chi avec le maître Jean-Michel Bieber
Lundi 18	14h	La Douëra Les jours heureux	Création en fil de fer avec Dominique
Mardi 19	11h	La Douëra (atelier)	Séance massage/bien-être avec Myriam Méderlé
Mardi 19	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron» suite
Mercredi 20	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier manuel avec les enfants du CME pour la chasse aux oeufs
Jeudi 21	14h	Maison commune	Atelier vitalité (suite)
Vendredi 22	11h	La Douëra (atelier)	Cours de Tai Chi avec le maître Jean-Michel Bieber
Lundi 25	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier décoration chasse aux oeufs
Mardi 26	11h	La Douëra (atelier)	Séance massage/bien-être avec Myriam Méderlé
Jeudi 28	14h	Maison commune	Atelier vitalité (suite)
Jeudi 28	8h30	Départ arrêt Douëra bus de ville	Répétition générale salle Poirel

## AVRIL 2024

Date	Horaires	Lieu	Activité
Mardi 2	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron» suite
Jeudi 4	14h	Maison commune	Atelier vitalité (suite)
Vendredi 5	11h	La Douëra (atelier)	Cours de Tai Chi avec le maître Jean-Michel Bieber
Lundi 8	14h	La Douëra Les jours heureux	Création fil de fer et papier avec Dominique
Jeudi 11	14h	Maison commune	Atelier vitalité (suite)
Lundi 15	14h	La Douëra Les jours heureux	Jeux de cartes en tous genres
Mardi 16	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron» suite
Jeudi 18	14h	La Douëra (atelier)	Atelier percussion avec Mélanie Berger
Vendredi 19	11h	La Douëra (atelier)	Cours de Tai Chi avec le maître Jean-Michel Bieber
Lundi 22	14h	La Douëra Les jours heureux	Projection d'un film et goûter
Mardi 23	14h	La Douëra (atelier)	Séance massage/bien-être avec Myriam Méderlé
Jeudi 25	11h45	Rdv parking Mairie	Sortie restaurant «Les Simone's» et shopping ZAC Essey lès Nancy
Lundi 29	11h30	La Douëra (atelier)	Auberge espagnole et karaoké
Mardi 30	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron» suite

### \* Atelier vitalité

Découvrir les clefs d'une bonne santé pour améliorer la qualité de vie et préserver son capital santé !

Ateliers conviviaux ouverts à partir du mercredi 6 mars