



## PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME MAI / JUIN 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 18h 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.

**MAI 2024**

Date	Horaires	Lieu	Activité
Jeudi 2	13h30	Parc de La Douëra	Pétanque. Prenez vos boules si vous en possédez ! Jeux à l'intérieur en cas de mauvais temps
Lundi 13	14h	Centre technique rue des Chenevières	Initiation tricycle et balade
Mardi 14	11h	La Douëra Atelier	Massage bien-être avec Myriam Merdelé
Mardi 14	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron»
Mercredi 15	14h	La Douëra Atelier	Atelier vitalité (fin) et auberge espagnole réservée aux participants de cet atelier
Jeudi 16	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier percussions avec Mélanie Berger
Jeudi 23	13h30	Départ bus de ville	Visite musée du fer à Jarville. Tarif : 3.40€
Vendredi 24	11h	Gymnase Jo Schlessler	Taï Chi
Lundi 27	14h	Parc de La Douëra	Pétanque. Prenez vos boules si vous en possédez ! Jeux à l'intérieur en cas de mauvais temps
Mardi 28	11h	La Douëra Atelier	Massage bien-être avec Myriam Merdelé
Mardi 28	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron»
Jeudi 30	14h	Centre technique rue des Chenevières	Initiation tricycle et balade
Vendredi 31	11h	Gymnase Jo Schlessler	Taï Chi

**JUIN 2024**

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 3	14h	Balcons de Velchée Bât St Helens	Séance de baby foot et jeux de société
Mardi 4	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron»
Mercredi 5	10h55 arrêt Douëra ligne 12	Départ bus de ville	Foire exposition et restauration. Entrée gratuite pour les femmes
Jeudi 6	8h40 arrêt Douëra ligne 12	Salle Poirel Départ bus de ville	Répétition générale Restauration sur Nancy
Vendredi 7	11h	La Douëra Atelier	Taï Chi
Lundi 10	14h	Parc de La Douëra	Pétanque et jeu de palet vendéen. Jeux de société à l'intérieur en cas de mauvais temps
Mardi 11	14h	Maison commune	Atelier «chauffe citron»
Jeudi 13	14h	La Douëra Atelier	Atelier percussions avec Mélanie Berger
Lundi 17	11h	Jardin de Mélanie	Barbecue au jardin. Chacun apporte ce qu'il veut, sucré ou salé. La Mairie se charge de la viande. Pensez à vos couverts !
Mardi 25	11h	La Douëra Atelier	Massage bien-être avec Myriam Merdelé
Vendredi 28	11h	La Douëra Atelier	Taï Chi