



PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME SEPTEMBRE / OCTOBRE 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.

SEPTEMBRE 2024

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 9	14h	La Douëra Les jours heureux	Retrouvons nous autour d'un goûter
Mercredis 11/18/25	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier tricot en autonomie
Jeudi 12	14h	La Douëra (Atelier)	Atelier percussion avec Mélanie
Vendredis 13/20/27	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier peinture en autonomie
Vendredi 13		Départ bus de ville ligne 16 «Orme»	Sortie Nancy : le livre sur la place
Lundi 16	14h	La Douëra Les jours heureux	Porte ouverte : venez découvrir les espaces dédiés aux activités seniors
Mardi 17	11h	La Douëra (Atelier)	Atelier massage bien être avec Mme Mederlé
Mardi 17	14h	Maison commune	Atelier mémoire «chauffe citron»
Mercredi 18	11h	Gymnase Jo-Schlessler	Tai chi
Jeudi 19	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier origami (fabrication d'un cache pot)
Lundi 23	14h	Départ de La Douëra	Marche à pied : groupe «je marche tout doux»
Mercredi 25	11h	Gymnase Jo-Schlessler	Tai chi
Jeudi 26	14h	Centre technique	Balade en tricycle
Lundi 30	14h	Départ de La Douëra	Marche à pied : groupe «je marche tout doux»



OCTOBRE 2024

Date	Horaires	Lieu	Activité
Mardi 1er	11h	La Douëra (Atelier)	Atelier bien être avec Mme Mederlé
Mardi 1er	14h	Maison commune	Atelier mémoire «chauffe citron»
Mercredis 2/8/15/22/29	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier tricot en autonomie
Jeudi 3	14h	Maison commune rez-de-chaussée	Atelier cuisine : fabrication d'un dessert
Vendredis 4/11/18/25	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier peinture en autonomie
Lundi 7	14h	Départ de La Douëra	Marche à pied : groupe «je marche tout doux»
Mardi 8	14h	Maison commune	Atelier mémoire «chauffe citron»
Mercredi 9	11h	Gymnase Jo-Schlessler	Tai chi
Jeudi 17	14h	La Douëra (Atelier)	Atelier percussion avec Mélanie
Lundi 21	14h	La Douëra Les jours heureux	Jeux en tous genres
Mardi 22	11h	La Douëra (Atelier)	Atelier bien être avec Mme Mederlé
Mercredi 23	11h	Gymnase Jo-Schlessler	Tai chi
Jeudi 24	14h	Départ bus de ville arrêt Douëra	Visite du jardin éphémère de la Place Stanislas à Nancy
Lundi 28	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier de création de bracelet chambala
Mardi 29	14h	Maison commune	Atelier mémoire «chauffe citron»
Jeudi 31	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier (suite) de création de bracelet chambala