



PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME JANVIER / FÉVRIER 2025



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.

janvier 2025

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 6	14h	La Douëra Les jours heureux	Fabrication de décorations pour le repas des aînés
Mardi 7	14h	Maison commune	Atelier mémoire «chauffe citron»
Jeudi 9	11h30	La Douëra Atelier	Fêtons la nouvelle année autour de chansons. Auberge espagnole. (chacun apporte quelque chose à manger)
Lundi 13	14h	La Douëra Les jours heureux	Fabrication de décorations pour le repas des aînés
Jeudi 16	14h	La Douëra Atelier	Atelier percussion avec Mélanie (dernière séance)
Lundi 20	14h	La Douëra Les jours heureux	Jeux de mot et lecture à voix haute
Jeudi 23	14h	La Douëra Atelier	Atelier jeux actifs et de déplacements avec l'école de kiné de Nancy. Cycle 1 : je reste à la maison le plus longtemps possible.
Lundi 27	10h	Maison commune	Atelier informatique avec l'association «SOS futur»
Lundi 27	14h	La Douëra Les jours heureux	Initiation au carrom (billard indien)
Jeudi 30	14h	La Douëra Les jours heureux	Atelier origami. Création de cache pot avec Dominique

**Ateliers libres
en autonomie**

*
*
*
*
*
*

**La Douëra
Les jours heureux
14h à 17h**

*
*
*
*
*
*

**Mercredi : tricot
Vendredi : peinture
Apportez son matériel**

FÉVRIER 2025

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 3	14h	La Douëra Les jours heureux	Jeux
Jeudi 6	Départ 13h	Départ bus de ville. Arrêt Douëra	Sortie cinéma UGC Nancy
Lundi 10	10h	Maison commune	Atelier informatique avec l'association «SOS futur»
Lundi 10	14h	Gymnase Schlessler	Ping pong et badminton
Jeudi 13	14h	La Douëra Atelier	Atelier jeux actifs et de déplacements avec l'école de kiné de Nancy. Cycle 2 : je reste à la maison le plus longtemps possible. J'aménage mon appartement ou ma maison.
Lundi 17	10h	Maison commune	Atelier informatique avec l'association «SOS futur»
Lundi 17	14h	La Douëra Atelier	Atelier mémoire. Je n'oublie pas les paroles
Jeudi 20	13h	Départ bus de ville N°12.	Sortie bien-être à Nancy thermale
Lundi 24	10h	Maison commune	Atelier informatique avec l'association «SOS futur»
Lundi 24	14h	La Douëra Les jours heureux	Initiation au carrom (billard indien) et tournoi
Jeudi 27	14h	La Douëra Les jours heureux	Jeux de mot et lecture à voix haute
Vendredi 28	14h	La Douëra Les jours heureux	Créer une palette aquarelle avec des pigments naturels (lycée de Pixérécourt)

Atelier tai chi



**Tous les mercredis (hors vacances scolaires)
avec le maître Jean-Michel Bieber**

A partir du 8 janvier 2025

Gymnase Jo-Schlessler - De 13h à 14h