



PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME MAI / JUIN 2026

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 2026

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 4	14h	La Douëra Les jours heureux	Jeux de fléchettes
Mardi 5	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Bergey
Lundi 11	14h	Maison commune	Lancement du programme D-marche. Lutter contre la sédentarité et l'isolement social en faisant de la marche au quotidien.
Lundi 18	14h	Parc de La Douëra	Pétanque. Venir avec ses boules si possible
Mardi 19	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Bergey
Jeudi 21	13h30	Départ mini bus de la mairie	Sortie au jardin botanique. Visite exposition de Carole Renard «herbier photographique»

Bien vivre, en toute autonomie !

Du 9 au 12 juin, le CCAS organise un évènement, gratuit, fédérateur, rassemblant de nombreux acteurs et services chargés de l'information et de l'accompagnement pour favoriser le maintien à domicile de tous le plus longtemps possible.

Rencontres et échanges sur la commune sont au programme pour mieux connaître les dispositifs d'aide, renforcer les liens sociaux et promouvoir une société plus inclusive.

Parmi les temps forts de la semaine : animations théâtrales, démonstrations d'activités, présence de nombreux acteurs (France Alzheimer, Adavie, CARSAT, AGIRC ARRCO, Orchidée, la Maison des aidants...).

Enfin le bus de l'autonomie du conseil départemental 54 fera étape à Malzéville permettant ainsi d'obtenir conseils et information sur les aides possibles pour financer des aménagements favorisant le maintien à domicile.

Un programme détaillé (date, lieu, horaires et partenaires) de « Bien vivre, en toute autonomie » sera prochainement diffusé sur nos réseaux, en mairie et au CCAS.

JUIN 2026

Date	Horaires	Lieu	Activité
Mardi 2	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Bergey
Lundi 8	14h	Maison commune	Programme D-marche. Temps d'accompagnement
Mardi 9	14h	Salle Michel Dinet	Spectacle «Le voyage de Paul et Simone» dans le cadre de «Bien vivre, en toute autonomie»
Jeudi 11	8h20	Départ bus ligne 12 arrêt Douëra	Répétition générale salle Poirel à Nancy «Lumières secrètes» Mendelssohn, Brahms
Jeudi 11	14h	La Douëra Les jours heureux	Jeux de fléchettes et après-midi portes ouvertes dans le cadre de «Bien vivre, en toute autonomie»
Lundi 15	14h	Parc de La Douëra	Pétanque. Venir avec ses boules si possible
Mardi 16	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Bergey
Jeudi 18	14h	La Douëra Les jours heureux	Après-midi jeux de société
Mardi 30	14h	La Douëra Les jours heureux	Programme D-marche. Temps d'action (pétanque, corhnole, palet vendéen)

Ateliers libres en autonomie

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

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