



PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME JUILLET / AOÛT 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.

**métropole
GrandNancy**

SECURITE SOCIALE
**l'Assurance
Maladie**

D-marche®
C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE



DEPARTEMENT
**MEURTHE
& MOSELLE**

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Nord-Est

JUILLET 2026

Date	Horaires	Lieu	Activité
Jeudi 2	10h20	Départ bus de ville ligne 16 (Douëra)	Farniente au jardin botanique. Repas possible sur place ou tité du sac.
Lundi 6	14h	Maison commune	D. Marche Petite balade
Jeudi 9	14h	RDV aux services techniques	Initiation tricycle
Lundi 13	14h	Parc de La Douëra	Pétanque sous les arbres. prenez vos boules si vous en possédez
Mercredi 15	13h	Départ de la mairie	Visite de la mine de fer de Neuves Maisons. Tarif 9€
Jeudi 16	14h	Départ de La mairie	Sortie piscine à Laneuveville
Lundi 20	14h	Départ de la mairie	Pause aux Deux Rives. Baignade possible
Jeudi 23	14h	Départ des services techniques	Initiation et balade en tricycle
Vendredi 24	13h	Départ de la mairie	Visite des brasseries de Champigneules *
Lundi 27	12h	Jardin de Mélanie Rue Odinet	Barbecue et jeux sous le cerisier. La mairie s'occupe de la viande. Chacun apporte ce qu'il veut (salades, dessert, boisson,...)
Mercredi 29	11h	Départ de la mairie	Baignade à la base de loisir de Favières. Pique nique ou restauration sur place. Entrée 3€
Jeudi 30	14h	La Douëra Jours heureux	Jeu de fléchettes

AOÛT 2026

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 3	9h30	Départ de la mairie	Visite des hautes «Mynes» du Thillot. *
Mercredi 5	11h45	Départ de la mairie	Repas au restaurant l'Iloa. Tarif : à partir de 16€
Jeudi 6	14h	Parc de La Douëra	Jeux de société sous les arbres de La Douëra
Lundi 10	14h	Parc de La Douëra	Pétanque sous les arbres. prenez vos boules si vous en possédez

CONSIGNE POUR LA VISITE DES HAUTS DE MYNES

La visite comporte 3 étape :

- le musée en autonomie
- le circuit découverte (1 km à pied) : partie extérieure avec vestiges miniers de surface et visite de deux galeries d'une vingtaine de mètres chacune (hauteur des galeries : 1,50-1,60 m).
- la visite de la Rouge-Montagne : galerie de 300 mètres. Les 20 premiers mètres sont bas et étroits (1,50 de haut - 60 cm de large) et la fin du parcours se termine par des escaliers irréguliers. Cette visite n'est pas recommandée pour les personnes claustrophobes. Prévoir des vêtements chauds (8° dans les galeries) et des chaussures fermées.

CONSIGNE POUR LA VISITE DES BRASSERIES DE CHAMPIGNEULLES

La visite dure 2h et est suivie d'une dégustation.

La visite du site est soumise à des règles d'hygiène et de sécurité :

- tenue obligatoire : pantalon et chaussure de marche
- pièce d'identité obligatoire
- port de bijoux interdit (montre, chaîne, piercing,...), alliance tolérée
- sacs interdit pendant la viste. Ils pourront être remisés dans une pièce fermée à clé dans la Brasserie.
- téléphone et prise de photos interdits