

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

Malzéville

PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

PROGRAMME NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2026



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.

NOVEMBRE 2026

Date	Horaires	Lieu	Activité
Lundi 2	14h	La Douëra Jours heureux	Jeux en tous genres
Mardi 3	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Berger
Mercredi 4	13h30	Maison commune	Réunion d'information sur l'atelier bien vieillir «gym mémoire» avec la fédération «Sport vitalité»
Jeudi 5	13h30	Maison commune	Atelier digitaux avec le réseau STAN (prendre son téléphone ou sa tablette)
Vendredi 6	14h	La Douëra Jours heureux	Atelier peinture avec Corinne Didier
Lundi 9	13h30	La Douëra Jours heureux	Fabrication de cadeaux de Noël avec Dominique
Jeudi 12	14h30	Départ de la mairie	Sortie «billard» à Saint-Max
Lundi 16	11h50	Départ de la mairie	Sortie repas au restaurant solidaire Les Convives à Nancy. Tarif à partir de 10€
Mardi 17	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Berger
Mercredi 18	13h30	Salle tatamis Ecole Jules Ferry	Atelier bien vieillir «gym mémoire»
Jeudi 19	14h	La Douëra Jours heureux	Je tricote mon bonnet pour l'hiver
Vendredi 20	13h15	Départ de la mairie	Visite de la coutellerie Cable
Vendredi 20	14h00	La Douëra Jours heureux	Atelier peinture avec Corinne Didier
Lundi 23	14h00	La Douëra Jours heureux	Création de décorations pour le repas des seniors
Mercredi 25	14h	Salle tatamis Ecole Jules Ferry	Atelier bien vieillir «gym mémoire»
Jeudi 26	14h	La Douëra Jours heureux	Je tricote mon bonnet pour l'hiver
Lundi 30	14h00	La Douëra Jours heureux	Création de décorations pour le repas des seniors

DÉCEMBRE 2026

Date	Horaires	Lieu	Activité
Mardi 1er	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Berger
Mercredi 2	13h30	Salle tatamis Ecole Jules Ferry	Atelier bien vieillir «gym mémoire»
Jeudi 3	15h	Départ de la mairie	Visite du marché de Noël et du sentier des lanternes à Metz. Restauration sur le marché de Noël.
Vendredi 4	14h à 17h	Maison commune	Sécurité routière avec ACADAVIE *
Vendredi 4	14h	La Douëra Jours heureux	Atelier peinture avec Corinne Didier
Lundi 7	13h30	La Douëra Jours heureux	Fabrication de cadeaux de Noël avec Dominique
Mardi 8	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Berger
Mercredi 9	13h30	Salle tatamis Ecole Jules Ferry	Atelier bien vieillir «gym mémoire»
Jeudi 10	14h00	La Douëra Jours heureux	Atelier création couronne de Noël
Vendredi 11	14h à 17h	Maison commune	Sécurité routière avec ACADAVIE *
Mardi 14	14h	La Douëra Jours heureux	Création de décorations pour le repas des seniors
Mardi 16	14h30	La Douëra	Atelier chant avec Mélanie Berger
Mercredi 16	13h30	Salle tatamis Ecole Jules Ferry	Atelier bien vieillir «gym mémoire»
Vendredi 18	14h00	La Douëra Jours heureux	Atelier peinture avec Corinne Didier

*** Atelier sécurité routière seniors - Gratuit**
ACADAVIE propose des ateliers interactifs et conviviaux pour se mettre à jour, échanger et adopter les bons réflexes pour une conduite sereine et en sécurité.
3 demi-journées : les 4, 11 et 21 décembre de 14h à 17h
Inscription obligatoire avant le 2 décembre 2026