



2024
2025

Gratuit
sur inscription

ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

DANSE BIEN-ÊTRE

Se remettre en mouvement, améliorer sa motricité et son équilibre tout en favorisant sa santé mentale dans une ambiance ludique et joviale.

Lieu Aqua'mm • Neuves-Maisons

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Lison Le Magueresse, animatrice en danse rythme thérapie.

Dates • 6 séances d'1h les mercredis matin
13 - 20 - 27 novembre et les 3 - 11 - 18 décembre 2024

PETITES RESPIRATIONS CRÉATIVES

Une période difficile à traverser ? Pour sortir de son quotidien et profiter d'un temps de ressourcement en utilisant des matériaux variés et accessibles à tous qui ne nécessitent pas de compétences artistiques.

Lieu A définir

Groupe • 6 personnes maximum

Animé par Laëtitia BRIDET, art-thérapeute certifiée

Dates • 10 séances d'1h30 de mars à mai 2025

GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Se pratique en douceur, assis et/ou debout. Favorise l'équilibre, la coordination. Aide à soulager les douleurs physiques, à remettre en mouvement des parties immobiles du corps.

Lieu A définir

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Isabelle DUBOIS-FERTE, fasciathérapeute praticienne en pédagogie perceptive

Dates • 7 séances d'1h15 au 1^{er} trimestre 2025

BIEN VIEILLIR – ÉQUILIBRE

Développer et entretenir son équilibre pour prévenir les chutes, les contrôler et s'en relever. Pour préserver son autonomie et allonger son temps d'indépendance.

Lieu A définir

Groupe • 15 personnes maximum

Animé par le Comité Départemental EPGV (Education Physique et Gymnastique Volontaire)

Dates • 12 séances d'1h en 2025

ESCAPE GAME SENIORS

Rendez-vous au pays de la mémoire ! Jeu zen et convivial à partir d'énigmes à résoudre.

Lieu Ludothèque La Filoche

Groupe • 15 personnes maximum

Animé par Synap's

Date • 1 séance d'1h30 le mardi 20 mai 2025 à partir de 14h

ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers collectifs autour du numérique sur différentes thématiques, ainsi que des accompagnements individuels sur rendez-vous.

Lieu Sur le territoire

Groupe • 6 personnes maximum

Animé par Julien Heles, conseiller numérique du CIAS

Dates • Tous les 3^{ème} vendredis du mois, de 14h à 15h30

Pour tout renseignement et inscription :
CIAS Moselle et Madon - LEMM
2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny
Tél : 09 74 36 04 50