



ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

Gratuit
sur inscription

2026
2027

ESCAPE GAME SUR LE SOMMEIL

Lieu A définir

Groupe • 30 personnes maximum

Animé par l'association SYNAP'S

Dates • 1 séance de 2h à partir de novembre 2026

REMUE-MÉNINGES

Stimulation des capacités cognitives à travers une série d'ateliers ludiques (exercices de mémoire, jeux interactifs, activités créatives)

Lieu A définir

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Lola AUBRY, art-thérapeute certifiée

Dates • 6 séances de 2h en 2027

BIEN ÊTRE AU RENDEZ-VOUS

Sortir de chez soi grâce à un atelier relaxant, joyeux et ressourçant avec 3 approches : la sophrologie, la pensée positive et la rencontre avec la nature (sylvothérapie)

Lieu A définir

Groupe • 12 personnes maximum

Animé par Valérie Hehn, sophrologue, animatrice en sylvothérapie, créativité et pensée positive

Dates • 7 séances de 1h30 en 2027

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 • 10 à 12 séances d'1h en 2027

BULLE CRÉATIVE

Prévenir l'isolement et le repli social, soutenir la gestion du stress et renforcer l'estime de soi à travers l'exploration sensorielle, collage, écriture...

Lieu A définir

Groupe • 8 personnes maximum

Animé par Laëtitia BRIDET, art-thérapeute certifiée

Dates • 10 séances de 2h en 2027

GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Pratique douce, assise ou debout, qui améliore équilibre et coordination, soulage les douleurs et apaise les tensions.

Lieu A définir

Groupe • 12 personnes maximum

Animé par Isabelle Dubois-Ferte, praticienne en pédagogie perceptive méthode Danis Bois (fasciathérapie)

Dates • 7 séances de 1h30 à définir en 2027

LE PLAISIR DES SENS

Stimuler ses facultés sensorielles grâce à des expériences ludiques et variées, afin de préserver son autonomie et cultiver curiosité, plaisir et bien-être.

Lieu A définir

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Lola AUBRY psychomotricienne

Dates • 7 séances de 2h en 2027

ATELIER SÉCURITÉ PIÉTONNE ET CONDUITE

Atelier pour revoir les règles de sécurité piétonne et routière, puis travailler l'anticipation des risques sur simulateur de conduite.

Lieu A définir

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Rudy RUMMEL de l'Automobile Club Lorrain,

Dates • 6 séances de 2h en 2027

ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers informatiques collectifs sur différentes thématiques, et accompagnements individuels sur rendez-vous.

Lieu Espace multimédia la Filoche

Groupe • 8 personnes maximum

Animé par l'espace multimédia

Dates • Contacter la Filoche au 03 83 50 56 60

Pour tout renseignement et inscription :

CIAS Moselle et Madon - LEMM

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50