

DU 27 AU 31/10

LUNDI 27 / 10

« Les mots en couleur »

Atelier où l'imaginaire prend vie à travers le dessin et la poésie. Crayons, pinceau et plumes s'entrelacent pour exprimer émotions, souvenirs et créativité, dans un moment de partage.

« Couture récup : le jean se refait une beauté »

Création d'un sac à main à partir d'un pantalon en jean.

Sur inscription

MARDI 28 / 10

10H - 11H30

Atelier « être serein au quotidien »

4 « Communication dans une société en évolution »

animé par SAPARMAN

Sur inscription

14H - 17H

« Personnalisez votre boîte à mouchoirs ! »

Atelier créatif pour décorer une boîte à mouchoirs en bois.

Sur inscription

MERCREDI 29 / 10

14H - 15H30

Atelier de sophrologie

14H - 17H30

« Bougez vos neurones ! »

Jeu interactif en équipe. Un moment ludique et convivial pour allier amusement et stimulation.

JEUDI 30 / 10

14H - 17H

Atelier « bien vivre sa retraite »

4 « Je consacre du temps pour moi, pour les autres, et je veille à mon équilibre »

animé par SAPARMAN

14H30 - 16H30

« Tous en cœur ! »

Chorale pour tous

VENDREDI 31 / 10

« Cartes et café gourmand »

Tournoi belote & rami autour d'un café et de petits gâteaux.

PÔLE ANIMATION SENIORS

PROGRAMME OCTOBRE 2025

**Accueil tous les jours de 14h à 17h (selon programme)
Début des activités à 14h30**

De 14h à 14h30 nous vous proposons un moment de convivialité autour d'un café ou d'un thé, pour échanger librement et partager un temps chaleureux avant le début des activités.

**ATELIER DE DESSIN,
PEINTURE ET ÉCRITURE**

animé par M. Bernard Brunstein,
bénévole intervenant au sein du CCAS

**ATELIER
DE COUTURE**

animé par Mme Geneviève Fortuni,
bénévole intervenante au sein du CCAS

**ATELIER
DE SOPHROLOGIE**

mené en partenariat avec l'ASEPT
(Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires)

**ATELIER « BIEN VIVRE
SA RETRAITE »**

mené en partenariat par NEOSILVER
(partenaire d'animation seniors)

**ATELIER « ÊTRE SEREIN
AU QUOTIDIEN »**

mené en partenariat par SAPARMAN
(Spécialiste de la prévention des chutes et de l'activité physique à destination des seniors)

CONTACT :

Pôle animation seniors **06 58 61 94 52 / CCAS 04 93 27 64 42**

COURRIEL :

animation-3eme-age@villelt.fr

ADRESSE :

Maison intergénérationnelle Vira Souleù,
accès par le portail principal allée Albert-Sclavo

DU 1^{ER} AU 3/10

MERCREDI 1^{ER} / 10

14H - 15H30

Atelier de sophrologie

14H - 17H30

« Pause beauté
et jeux partagés »

Soins esthétiques des
mains et initiation à
divers jeux de société.

JEUDI 2 / 10

8H30 - 12H

Gym collective

3 niveaux

14H30 - 16H30

« Tous en cœur ! »

Chorale pour tous

VENDREDI 3 / 10

9H30 - 17H

« Escapade dans les
Gorges du Verdon »

Départ 7h30
place Pasteur

- Arrêts sur les points
de vue emblématiques
de la rive gauche des
Gorges du Verdon.

- Accès au village
de Moustier Sainte
Marie par le petit train
touristique.

- Déjeuner au
restaurant.

- Visite libre du village.

- Retour à La Trinité.

Sur inscription
06 58 61 94 52

SEMAINE BLEUE

DU 6 AU 10
OCTOBRE

Retrouvez le programmes des activités
détaillées sur le flyer «Semaine bleue»
mis à disposition

DU 13 AU 17/10

MERCREDI 15 / 10

14H - 15H30

Atelier de sophrologie

14H - 17H30

« Le grand jeu de
l'alphabet »

Une activité ludique et
stimulante, idéale pour
travailler sa mémoire
tout en s'amusant

JEUDI 16 / 10

14H - 17H

Atelier « bien vivre sa
retraite »

2 « Mes envies, mes
projets, mon tempo,
mon nouveau
quotidien »

animé par NEOSILVER

14H30 - 16H30

« Tous en cœur ! »

Chorale pour tous

VENDREDI 17 / 10

12H

Pause gourmande
au restaurant « Le
Pavillon bleu » à
La Trinité

Sur inscription
06 58 61 94 52

DU 20 AU 24/10

LUNDI 20 / 10

14H30 - 16H30

« Les mots en couleur »
Sur inscription

14H - 17H

« Pause beauté
et jeux partagés »

MARDI 21 / 10

10H - 11H30

Atelier « être serein au
quotidien »

3 « Les risques
d'escroquerie »

animé par SAPARMAN

14H - 17H

« Dessiner
c'est gagné ! »

Montrez vos talents de
dessinateur !
Jeu interactif par équipe.

DU 20 AU 24/10

MERCREDI 22 / 10

14H - 15H30

Atelier de sophrologie
Complet

14H - 17H30

« Loto bonne humeur ! »

Un moment de jeu
et de rire.

JEUDI 23 / 10

14H - 17H

Atelier « bien vivre
sa retraite »

3 « Je continue à
prendre soin de moi »

animé par NEOSILVER

14H30 - 16H30

« Tous en cœur ! »

Chorale pour tous

VENDREDI 24 / 10

14H - 17H30

« Chantons
ensemble ! »

Karaoké pour tous !