

DU 26 AU 30/09

LUNDI 26/10

14H30 - 16H30

« 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.

Sur inscription

14H30 - 16H30

Danse adaptée

Avec Clara

MARDI 27/10

14H - 15H30

Atelier couture

Le plaisir de créer à plusieurs mains.

Sur inscription, avec Geneviève

14H30 - 16H30

Atelier numérique consacré à l'utilisation de WhatsApp,

afin de vous aider à mieux découvrir et prendre en main cette application.

Avec Karol, conseiller numérique France Services

MARDI 27/10

14H30 - 17H

Les rendez-vous Jeux

Venez découvrir et apprendre de nouveau jeux : cartes, société, réflexion, jeux collectifs... seul ou à plusieurs !

Avec Isabelle

MERCREDI 28/10

14H - 17H

Projection du film "Michael Jackson"

Avec Clara

JEUDI 29/10

8H30 - 12H

Gym collective

3 niveaux / 3 horaires
Venez bougez tout en douceur à votre rythme !

14H30 - 16H30

Chorale pour tous

Un moment de convivialité autour du chant

Avec Isabelle

VENDREDI 30/10

11H - 17H

Brunch partagé + projection photos - vidéos

Un moment gourmand ponctué de souvenirs partagés.

Sur inscription, avec Isabelle

17H30 - 21H30

Soirée à thème - Halloween

Sur inscription, avec Clara (tarif 5€)

PÔLE ANIMATION SENIORS

PROGRAMME OCTOBRE 2026

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 Bernard Brunstein, bénévole intervenant au sein du CCAS

ATELIER DE COUTURE

animé par Geneviève Fortuni, bénévole intervenante au sein du CCAS

CONTACTS:

Pôle animation seniors:

Isabelle: **06 58 61 94 52** - Clara: **06 58 38 22 38**

CCAS: **04 93 27 64 42**

COURRIEL:

isabelle.tutzer@villelt.fr / clara.litzler@villelt.fr

ADRESSE:

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

DU 1^{ER} AU 2/10

JEUDI 1^{ER} / 10

8H30 - 12H

Gym collective

3 niveaux / 3 horaires
Venez bougez tout en douceur à votre rythme !

14H30 - 16H30

Chorale pour tous

Un moment de convivialité autour du chant

Avec Isabelle

VENDREDI 2 / 10

10H - 17H

Pique-nique au fort de la Revère

Une journée au grand air entré nature et convivialité !

Sur inscription, avec Isabelle - Possibilité de covoiturage

14H - 17H

Café discussion

Avec Clara

17H30 - 21H30

Soirée apéritif

Sur inscription, avec Clara (tarif 5€)

DU 5 AU 9/10

SEMAINE BLEUE

Se référer au programme de la Semaine Bleue

DU 12 AU 16/10

LUNDI 12 / 10

14H30 - 16H30

« 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.

Sur inscription

14H30 - 16H30

Danse adaptée

Avec Clara

MARDI 13 / 10

10H - 11H30

Balade détente

Venez partager un moment de détente lors d'une balade dans notre commune.

Sur inscription, avec Isabelle

DU 12 AU 16/10

MARDI 13 / 10

14H - 15H30

Atelier couture

avec Geneviève

Soins esthétiques des mains

avec Isabelle

15H30 - 17H

Un après-midi placé sous le signe du jeu...

Avec Isabelle

MERCREDI 14 / 10

14H - 17H

Karaoké

Osez la chanson le temps d'un après-midi !

Avec Isabelle

DU 12 AU 16/10

JEUDI 15 / 10

8H30 - 12H

Gym collective

3 niveaux / 3 horaires
Venez bougez tout en douceur à votre rythme !

14H30 - 16H30

Chorale pour tous

un moment de convivialité autour du chant

Avec Isabelle

VENDREDI 16 / 10

Sortie à Cagnes / Mer « Une escapade culturelle entre patrimoine et découverte »

• 10h - 12h Visite du « Château Grimaldi »

• 12h - 14h Déjeuner au restaurant

• 14h30 - 16h30 Visite du « musée du bijou contemporain »

Sur inscription, avec Isabelle (tarif 35€)

14H - 17H

Escape game

Un jeu d'énigmes coopératif (Les mystères de la malle d'antan)

Avec Clara

DU 19 AU 23/10

LUNDI 19 / 10

14H30 - 16H30

« 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.

Sur inscription

14H30 - 16H30

Danse adaptée

Avec Clara

MARDI 20 / 10

9H30 - 13H30

Atelier cuisine

suivi du déjeuner

Sur inscription, avec Clara (tarif 7€)

10H - 11H30

Balade détente

Venez partager un moment de détente lors d'une balade dans notre commune.

Sur inscription, avec Isabelle

14H - 17H

Atelier créatif

sur le thème de l'automne

Avec Clara

MERCREDI 21 / 10

14H - 17H

Remue-ménages

Un moment ludique pour stimuler sa mémoire tout en s'amusant !

Avec Isabelle

JEUDI 22 / 10

8H30 - 12H

Gym collective

3 niveaux / 3 horaires
Venez bougez tout en douceur à votre rythme !

14H30 - 16H30

Chorale pour tous

Un moment de convivialité autour du chant

Avec Isabelle

VENDREDI 23 / 10

Restaurant Accossato

Sur inscription, avec Clara

14H - 17H

Après-midi dansant

Laissez-vous porter par la musique, entre rires et pas de danse !

Avec Isabelle