



Apprenez à prendre soin de vous naturellement !

« Chez moi, je dis stop aux polluants »

Le vendredi 28 février, de 14h00 à 16h00, au Club Municipal Loisirs seniors

Nous vous proposons une animation de deux heures sur la qualité de l'air intérieur concernant l'hygiène et la cosmétique : « Ma salle de bain au naturel ». Venez nombreux !



Comment devenir adhérent ?

En souscrivant à une adhésion annuelle auprès du Service Animation seniors et familles

Tarif : 8€ pour les L'Hayssiens

Plus d'informations au 01 49 86 96 38

Où réserver votre atelier ?

Les inscriptions se font uniquement sur place au

Club Municipal Loisirs seniors, 21 rue Gabriel Péri

De 9h à 12h - Du lundi au vendredi

Quand ?

Les inscriptions mensuelles se feront à partir du :

Lundi 30 décembre 2024 pour les activités de janvier

Lundi 27 janvier 2025 pour les activités de février

Lundi 3 mars 2025 pour les activités de mars

Lundi 31 mars 2025 pour les activités d'avril

Comment ?

Règlement des activités de ce programme en espèces ou en chèque à l'ordre du : **RR 3^{ème} âge**

Service Animation seniors et familles, 21 rue Gabriel Péri
Inscriptions au préalable au 01 49 86 96 38
Pour toutes les activités de ce programme



Ateliers du "Club Seniors"

Programme des activités et ateliers créatifs, gourmands et manuels



Janvier - Avril 2025

lhaylesroses.fr

Programme des activités du Service Animation seniors et familles

Activités réservées aux adhérents

Janvier à Avril 2025

Ateliers du mardi de 14h à 16h*

Tarif : 5 € par atelier et par personne

Janvier

Mardi 14 Réalisation de palmiers feuilletés et dégustation

Mardi 21 Reproduction d'un tableau de Claude Monet
ou de Picasso, sur chevalet

Février

Mardi 18 Décoration et montage d'un carillon en forme de fleur

Mardi 25 Fabrication et décoration d'un arbre généalogique en bois

Mars

Mardi 18 Réalisation d'un baba au rhum

Mardi 25 Customisation d'un porte-clés mural

Avril

Mardi 15 Décoration d'un panier de Pâques

Service Animation seniors et familles, 21 rue Gabriel Péri
Inscriptions au préalable au 01 49 86 96 38
Pour toutes les activités de ce programme

* Un atelier / mois et par personne. Des listes d'attentes seront ouvertes pour les autres ateliers du mois en cours



Une pause lecture conviviale et enrichissante pour voyager à travers les pages !

Café-débat

La lecture en 2 rencontres

**1^{ère} rencontre le jeudi 6 février
de 10h30 à 11h30, au Club
Municipal Loisirs seniors**

En partenariat avec la Bibliothèque municipale de l'Hay-les-Roses, nous vous présenterons une série de livres, tout genre confondu, que vous pourrez emprunter pendant 6 semaines. Nous vous ferons également la présentation du livre « Blizzard » de Marie Vingtras, autour duquel nous pourrions échanger et débattre lors de notre **2^{ème} rencontre le jeudi 3 avril 2025.**

Lecture musicale

**Le vendredi 21 mars,
de 14h30 à 15h30, au Club
Municipal Loisirs seniors**

En partenariat avec la Bibliothèque municipale, nous vous invitons à participer à l'expérience de « la lecture musicale ». Une histoire sur le thème de la « culture urbaine » (danse sur des musiques anciennes) sera narrée par un conteur accompagné d'un intermède guitare. L'occasion à tous de se laisser aller au fil des mots et de lâcher prise.

Actions de prévention

Séances de « Taïso »

(préparation du corps en japonais)

**Chaque jeudi, du 9 janvier
au 12 juin 2025, de 13h30 à
14h30, au Club Municipal Loisirs
seniors**

Nous vous proposons 20 séances de « Taïso », cette discipline représente une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jiu-jitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté). Cet atelier sera encadré par un enseignant de judo, diplômé d'état avec une formation sport-santé. Ces cours contribuent au renforcement musculaire, aide à réguler le poids, de prévenir de la chute, d'améliorer la concentration,

l'attention, la mémoire, l'équilibre dynamique et postural, la proprioception et la coordination, la capacité cardio-respiratoire, les capacités psychomotrices...

Séances de sophrologie

**Chaque vendredi, du 17 janvier
au 14 février, de 14h00 à 15h30,
au Club Municipal Loisirs
seniors**

Nous vous proposons 5 séances de sophrologie animées par Isabelle Berthé, sophrologue formatrice et Présidente du Syndicat des Sophrologues Professionnels. Ces cours permettent d'établir ou de renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour améliorer la qualité de vie. (gestion du stress, sommeil de qualité, gestion des émotions, confiance en soi, etc.). Participation : 5 € pour 5 séances.



Un moment de détente et de bien-être idéal pour retrouver votre vitalité