



Où souscrire à l'adhésion aux Clubs et réserver votre atelier ?

Par téléphone au 01 46 15 34 11

Du Lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
(Sauf le jeudi après-midi)

Quand ?

Les inscriptions se feront à partir du **lundi 3 mai** 2021

Comment ?

Règlement de l'adhésion aux Clubs en espèces
ou en chèque à l'ordre de :
RR 3ème âge

Ateliers des Clubs Seniors

Mai 2021



Programme des activités

Mai 2021

Les activités de ce programme sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire et des mesures gouvernementales.

Les activités en visioconférence

Le planning

Jeudi 6/05	10h30-11h30	Gérer sa boîte e-mail	●
Jeudi 6/05	14h-15h	Automassage	●
Lundi 10/05	14h-15h	Cake	●
Mardi 11/05	10h30-11h30	Archiver ses documents	●
Mardi 18/05	10h30-11h30	Trier son jardin ou balcon	●
Jeudi 20/05	14h-15h	Les 12 Coups de midi	●
Mardi 25/05	14h-15h	Cookies	●
Jeudi 27/05	10h30-11h30	Déménagement et changement d'adresse	●

● Atelier animé par votre animatrice du club de loisirs seniors

● Atelier animé par notre partenaire Movadom



Les visioconférences animées par Movadom :

Pour toute inscription aux ateliers animés par Movadom, connectez-vous sur www.movadom.eventbrite.com et laissez-vous guider.

Les visioconférences animées par votre animatrice du club :

Inscrivez-vous dès le lundi 3 mai aux ateliers animés par l'animatrice du club en appelant le 01 46 15 34 11 (du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, sauf le jeudi après-midi). Suite à votre inscription par téléphone, vous recevrez un mail qui vous indiquera le lien vers l'atelier en visioconférence pour vous connecter.

Les 12 coups de midi

Nous vous proposons de participer au célèbre jeu télévisé « les 12 coups de midi » revisité et animé par votre

animatrice sous la forme de quiz et d'images à deviner. Avec, à la clé, un petit cadeau à remporter. Qui sera le vainqueur de notre premier grand jeu en visioconférence ?

Automassage

Nous vous proposons un atelier pour vous apprendre à vous automasser. Ces conseils d'automassage peuvent être pratiqués au quotidien.

Cake

Cuisiner à distance avec votre animatrice, c'est maintenant possible ! La recette pour la préparation d'un cake vous sera communiquée par e-mail. Moment convivial assuré.

Cookies

Préparons ensemble de succulents cookies pour notre goûter. La recette vous sera envoyée par email.

Les activités en présentiel

La marche douce

Les mercredis à partir de 10h, sur inscription au préalable

Nous vous proposons des marches faciles qui sont encadrées par une animatrice pour un réveil physique agréable et à votre rythme. Ces marches sont organisées par petits groupes au départ de trois quartiers et pour une durée d'1h30 environ. Trois circuits sont proposés : quartier du centre, quartier de Lallier et quartier des

Blondeaux. Prévoir une bouteille d'eau et votre masque.

Les étirements et la relaxation

Les vendredis à partir de 10h, sur inscription au préalable

Se relaxer permet de poursuivre la journée dans de meilleures conditions et favorise la récupération. Les étirements améliorent la mobilité et garantissent le maintien d'une bonne santé.