



Quand ?

Les inscriptions mensuelles se feront à partir du :

Lundi 25 août 2025 pour les activités de septembre

Lundi 22 septembre pour les activités d'octobre

Lundi 20 octobre pour les activités de novembre

Où réserver votre atelier ?

Les inscriptions se font uniquement sur place au

Club Municipal Loisirs séniors, 21 rue Gabriel Péri

De 9h à 12h - Du lundi au vendredi

Comment ?

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

Comment devenir adhérent ?

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

Tarif : 8€ pour les L'Haÿssiens

Plus d'informations au 01 49 86 96 38

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



Septembre - Novembre 2025

Programme des activités du Service Animation seniors et familles

Activités réservées aux adhérents

Septembre – Novembre 2025

Ateliers du mardi de 14h à 16h*

Tarif : 5 € par atelier et par personne

Ateliers manuels au club

Septembre

Mardi 9 Atelier masque vénitien

Mardi 16 Atelier Boite à épices

Octobre

Mardi 18 Atelier Photophore

Mardi 21 Atelier déco multi objets

Novembre

Mardi 4 Atelier marque place de Noël

Mardi 18 Atelier Déco Noël

Nouveau !

Marche douce toute l'année le jeudi matin de 10h à 12h

Sur inscription

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

Ateliers manuels, tout recycler à l'APPART Vallée aux Renards

24 Rue D'Estienne D'Orves



Septembre

Mardi 16 et 30 Tableau d'automne

Octobre

Mardi 14 Atelier Couronne d'automne

Mardi 30 Atelier Fabrication d'un pot avec les produits de la forêt

Novembre

Mardi 4 Atelier couronne quilling

Mardi 18 Atelier déco sapin Noël



La décoration du sapin, un moment convivial entre adhérents



Apprendre à souffler et respirer pour réduire le stress au quotidien

Actions de prévention

Le sport pour tous : « Atelier équilibre en mouvement »

Chaque jeudi, du 4 septembre
au 27 novembre (sauf le 16
octobre) soit 12 séances,
de 14h à 15h30, au Club
Municipal loisirs seniors

Ces ateliers vous permettront
de prévenir et de diminuer le
risque de chute grâce à un
programme spécifique favorisant
l'entretien de l'équilibre et
l'envie de bouger.

Séances de sophrologie

Chaque vendredi, du 12
septembre au 10 octobre, de
14h00 à 15h30 soit 5 séances,
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 vous permettront
d'établir ou de renforcer l'équilibre
entre vos émotions, vos pensées
et votre corps pour améliorer votre
qualité de vie (gestion du stress,
sommeil de qualité, gestion des
émotions, confiance en soi, etc.).
Participation : 5 € pour la séance,
soit 25 € pour les 5 séances