

# Ateliers intergénérationnels

Ces ateliers favorisent les rencontres intergénérationnelles aux travers de micro-projets, comme par exemple : des ateliers cuisine, photos, découvrir le numérique ou les réseaux sociaux, jardins partagés dans une crèche ou rencontres avec des enfants, des jeux de société aux jeux vidéo, repas conviviaux ...



Ces activités permettent de vivre des petits regroupements, des rencontres, des moments simples, amusants et enrichissants, pour éviter l'isolement.



Une action



Centre de Formation  
et de Promotion des MFR  
des Garrigues du Pic Saint Loup

Hôtel d'entreprises  
Zone artisanales les Yeuses  
34270 CLARET

Aurélie DAVOUST  
09 80 59 02 92

[mfr.garriguesdupicsaintloup@mfr.asso.fr](mailto:mfr.garriguesdupicsaintloup@mfr.asso.fr)

soutenue par



Centre de Formation  
et de Promotion des MFR  
des Garrigues du Pic Saint Loup

## ACTION SENIORS

Ateliers intergénérationnels  
Culture - Environnement  
Physique - Sportif  
Mémoire

Pour les personnes de 60 ans et +

Vivez des rencontres  
et moments conviviaux  
au travers de différents ateliers

- Ouvert à tous
- Gratuit
- Possibilité de transport

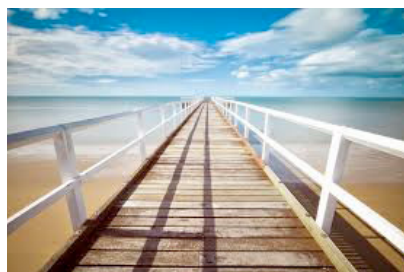


[mfr-garriguesdupicsaintloup.fr](http://mfr-garriguesdupicsaintloup.fr)

## Culture et Environnement

Cet atelier propose des sorties :  
visite de musées, sites historiques,  
petites randonnées, découvertes,  
circuits vigneron, sorties marché...

L'objectif est, en petit groupe, de prendre plaisir, "entre amis", à découvrir ou redécouvrir la richesse du patrimoine local.



## Physique et Sportif



Retrouvez un éducateur sportif diplômé d'État de l'UFCV Montpellier.

Adaptés à chacun, des ateliers sportifs de prévention pour améliorer l'équilibre, prévenir les chutes, améliorer la capacité à se relever, favoriser le maintien d'une activité physique régulière adaptée.

Mais aussi des conseils ... dans une ambiance conviviale.

## Mémoire

Rencontres individuelles qui vise à recueillir par un entretien dirigé des histoires de vie des personnes à travers les différentes périodes de leurs existences.

Ces entretiens sont menés par des apprenants de la MFR de Saint Hippolyte du Fort formés aux techniques de récit de vie.

Ces ateliers permettent de maintenir la richesse de l'histoire des personnes qui composent ce territoire.

Un évènement en fin d'année ponctuera ces rencontres.

