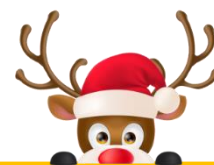


Programme des activités ACTION SENIORS

Décembre 2018



A savoir :

- Les animations sont gratuites
- Appelez pour réserver votre place
- Possibilité de venir vous cherchez si vous n'avez pas de moyen de locomotion



Atelier "Culture et environnement":

Spéciale fête de Noël :

- Jeudi 13 décembre de 11h30 à 13h30 :

Repas de Noël

Apportez quelque chose à manger ou à boire pour passer un moment de partage et de convivialité

Maison des associations - Saint Mathieu de Treviers

- Vendredi 21 décembre (heure à confirmer) :

Chants de Noël

Venez chanter des chants de Noël et partager un moment avec l'école primaire et les habitants de l'EHPAD de Claret

- Vendredi 21 de 16h00 à 17h30 :

Goûter de Noël avec la crèche « l'île aux enfants » de Vailhauques

106 rue des écoles 34 570 Vailhauques (possibilité de faire du covoiturage)

Ateliers intergénérationnels :

- Mercredi 19 décembre de 14h30 à 16h30 :

NOËL DANS LE MONDE !

Seul(e) ou avec vos petits-enfants, venez découvrir les traditions de Noël dans le monde

Maison des associations – Saint Mathieu de Treviers

- Jeudi 20 décembre (heure à confirmer) :

Préparation de gâteaux de Noël avec les enfants de la crèche de Vailhauques

Goûter souvenirs

- Mercredi 12 décembre de 14h30 à 16h30 :

Ramenez un ou plusieurs objets qui vous évoque un souvenir et venez en parler autour d'un café ou d'un thé

Maison des associations - Saint Mathieu de Treviers





SPORT SANTE – PREVENTION – RENFORCEMENT MUSCULAIRE

➤ **Jeudi 06 décembre de 9h30 à 11h30**

Maison des associations - Saint Mathieu de Treviers

Dans une ambiance conviviale, un coach sportif, diplômé d'Etat de Montpellier, vous propose des séances de sport santé adaptées à chacun.

➤ **Jeudi 20 décembre de 9h30 à 11h30**

Lieu à confirmer (saint Mathieu de Treviers ou Claret)

Tenue de sport conseillée

Atelier mémoire :

➤ **Mardi 4 décembre de 10h00 à 11h45 :**

Remue méninge : Jouer avec la mémoire

Maison des associations – Saint Mathieu de Treviers

➤ **Mardi 18 décembre de 10h00 à 11h45 :**

Remue méninge : Jouer avec la mémoire

Maison des associations - Saint Mathieu de Treviers



Une action



Soutenue par



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

Hôtel d'entreprises
Zone artisanales les Yeuses
34 270 CLARET

Aurélie Davoust

09 80 59 02 92 ou 07 66 53 07 49
aurelie.davoust@mfr.asso.fr