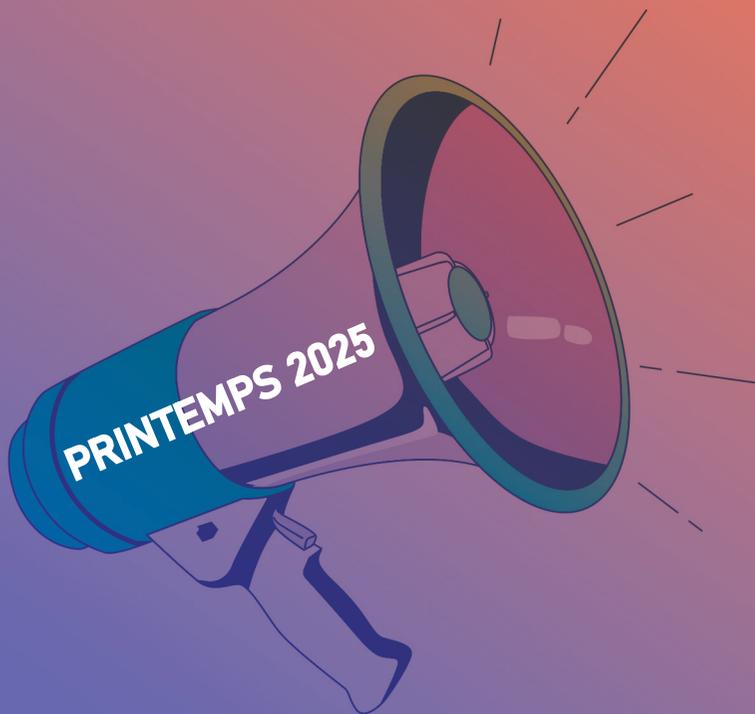


# Animations Séniors



2025

PROGRAMME  
AVR./JUIN

# Ateliers Séniors

## Prendre soin de son sommeil



**MARDIS 13 ET 27 MAI**  
**ET 3, 10 ET 17 JUIN**

Programme animé par l'association Brain Up. Mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et l'impact de l'état d'esprit sur la qualité du sommeil. Cet atelier de 5 séances est l'occasion de partager des expériences et des conseils pour garder un sommeil récupérateur.

**Les mardis de 14h à 16h à l'Espace Solidarités**  
(15 personnes).



Photo: Freepik



## *Atelier vannerie*

**VENDREDI 25 AVRIL**

Avec Caroline Prache, vannerie Les Sauvajoncs.

De 9h à 12h à l'Arbre de Vie - 23 Route de Frouard

(6 places).



## *Découverte des plantes sauvages*

**VENDREDI 16 MAI**

Avec Anne-Laure Mignot (Ortie & plantain).

Cuisine et lacto-fermentation.

De 9h à 12h à l'Arbre de Vie

(6 places).



## *Papier ensemencé*

**VENDREDI 27 JUIN**



Avec Christelle Fortrat, animatrice micro-ferme créative.  
Fabrication artisanale de papier ensemencé.

De 9h30 à 12h à l'Arbre de Vie

(6 places)

Inscriptions au 03 83 24 60 60 ou [seniors.ccas@ville-liverdun.fr](mailto:seniors.ccas@ville-liverdun.fr)

Ateliers gratuits financés par les caisses de retraite, Label Vie et la Conférences des Financeurs du Département 54.

Imprimé par nos soins mars 2025 - ne pas jeter sur la voie publique

2025

PROGRAMME  
AVR./JUIN

# Animations Seniors

## SÉANCES DÉCOUVERTES

### La P'tite épicerie

SAMEDI 12 AVRIL

Bienvenue à La P'tite Epicerie associative : économie locale, vertueuse et solidaire basée sur les circuits courts, une agriculture respectueuse de l'environnement et de la biodiversité.

Visite et pot de l'amitié.

10h - 14 place de la Gare  
Liverdun



La p'tite  
épicerie  
associative

### Golf d'Avrainville

JEUDI 22 MAI

Initiation sur ce golf associatif au milieu de la campagne Touloise suivie d'un goûter.

14H30 à Avrainville

### INSCRIPTIONS

Espace Solidarités

8 rue de la gare - Liverdun

03 83 24 60 60 - [www.liverdun.fr](http://www.liverdun.fr)

[seniors.ccas@ville-liverdun.fr](mailto:seniors.ccas@ville-liverdun.fr)

