

Animations Séniors



2025

PROGRAMME
JANV./AVR.

Ateliers Séniors



Atelier sophrologie



DU 17 JANVIER AU 11 AVRIL

10 séances de 1H30 animées par Melissa Novian, sophrologue. Un programme pour accepter et valoriser nos valeurs et tirer le meilleur parti de ce que la vie a à offrir.

Les vendredis de 14h à 15h30
à l'Espace des Arts. (12 personnes).



Alimentation / corps / équilibre

DU 25 FÉVRIER AU 25 MARS

5 séances de 2H animées par Christelle Hibner. Prendre soin de soi par l'alimentation.

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

Bains sonores

DU 13 MARS AU 5 JUIN

10 séances de 1H30 animées par Jérémie Rouchaville, musicothérapeute. Détente et relaxation aux bols thérapeutiques Himalaya. Développement de la créativité, relâchement des tensions, soulagement des troubles digestifs, arthrose, insomnies...

Les jeudis de 10h30 à 12h
à l'Espace des Arts.

(6 personnes).



Atelier vannerie

MARDI 14 JANVIER

Animé par Caroline Prache (Les Sauvajoncs).
Fabrication d'une corbeille sur fond en bois.

De 9h à 12h30 à l'Arbre de Vie - 23 route de Frouard
(5 places)



Escape game

MARDI 28 JANVIER

Animé par Marion Cortés (Le fil d'Ariane).

Cultivez votre âme d'enfant et votre esprit d'équipe lors de ce jeu d'évasion intitulé « La Quête d'Huguette » avec une série d'énigmes à résoudre en un temps donné.

De 14h à 17h à l'Arbre de Vie

(12 places, 6 personnes à 14h + 6 personnes à 15h30)



Initiation aux techniques de massage

MARDI 4 FÉVRIER

Avec Delphine Louyot, masseuse (Osez Buller).
Massage détente et découverte de la pratique du massage.

De 9h à 12h00 à l'Arbre de Vie

(6 personnes (1 personne par créneau de 30 minutes)).



Inscriptions au 03 83 24 60 60 ou 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 janvier 2025 - ne pas jeter sur la voie publique

2025

PROGRAMME
JANV./AVR.

Animations Seniors

SÉANCES DÉCOUVERTES

Succession / donation

VENDREDI 14 FÉVRIER

Par M^e Isabelle Pierson, notaire.
Je prépare ma succession / donation.
Mode d'emploi. Questions et réponses.
14H30 - Espace Loisirs Champagne



Visite du centre de tri

MARDI 18 MARS

Que deviennent nos déchets d'emballages
plastique, papier, carton métal et aluminium
après leur dépôt dans les sacs transparents
ou bacs jaunes ?

14H30 - PAPREC - rue des Trappiers
(Dieulouard) (20 places maximum)



Les séances découvertes sont
clôturées par un petit goûter
préparé par les accompagnatrices.

INSCRIPTIONS

Espace Solidarités
8 rue de la gare - Liverdun
03 83 24 60 60 - www.liverdun.fr
seniors.ccas@ville-liverdun.fr

