

Animations Séniors



2023

PROGRAMME
SEPT./DÉC.

Ateliers Séniors



Atelier ACPHY



DU 25 SEPTEMBRE
AU 29 JANVIER

10 séances de 2H animées par un coach sportif. Un programme pour prendre soin de soi, dans la convivialité, pour renouer avec une activité physique adaptée.

Les lundis de 9h30 à 11h30
à l'Espace Loisirs Champagne

(2 groupes de 10 personnes).

Tests individuels avant et après la formation.

Atelier de la mobilité

JEUDI 16 NOVEMBRE



Avec l'Automobile Club Lorrain.
Matin : actualisation des connaissances du code de la route.
Après-midi : simulateur de conduite pour les volontaires.

(sur inscription en fin de matinée).

De 9h00 à 11h30
à l'Espace Loisirs Champagne.



Balade botanique et atelier herboristerie

VENDREDI 13 OCTOBRE

Animé par Anne-Laure Mignot, naturopathe.
Découvrez les plantes sauvages et médicinales
comestibles puis dégustez des mignardises avec les
plantes du moment. Devenez ensuite apprenti herboriste
et concoctez vos propres remèdes en prévision de l'hiver.

De 9h à 12h à l'Arbre de Vie - 32 route de Frouard
(12 places)



Initiation à l'improvisation théâtrale

MARDI 14 NOVEMBRE

Avec Anthony Zarzoso, formateur, comédien.

Improviser, c'est créer des histoires instantanées en groupe. C'est
voyager dans différents univers : fantastique, historique, etc... La seule
limite, c'est votre imagination ! C'est aussi s'amuser, rire, apprendre à
jouer des émotions, à faire confiance aux autres et à soi-même.

De 9h à 10h45 et de 10h45 à 12h30 à l'Arbre de Vie
(2 groupes de 15 personnes, créneau à choisir à l'inscription).



Couture et bricolage de Noël

VENDREDI 15 DÉCEMBRE

Avec Christelle Fortrat et Jean-Jacques Heurtel.

Atelier 1 : Amusez-vous à coudre des bonnets de Noël
originaux qui épateront vos familles, ainsi que des
chaussettes pour y glisser leurs cadeaux.

Atelier 2 : Venez construire et décorer des petits sapins
de Noël en bois de récupération.

De 9h à 12h à l'Arbre de Vie (2 groupes de 10 personnes).

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 sept. 2023 - ne pas jeter sur la voie publique

2023

PROGRAMME
SEPT./DÉC.

Animations Séniors

SÉANCES DÉCOUVERTES

The Piggy Brewing Co

VENDREDI 13 OCTOBRE

Présentation du procédé de fabrication
de la bière artisanale et dégustation.

10H30 au 40 avenue du Gard
(20 / 23 places maximum)



Confiserie Brebion

LUNDI 6 NOVEMBRE

Visite de l'atelier et explication de la
fabrication des confiseries.

13H30 au 40 avenue du Gard
(10 places maximum)



Savons M

MARDI 21 NOVEMBRE

Découverte des savons naturels,
artisanaux et saponifiés à froid.

14H au 1 chemin de la croisette
Escalier pour accéder à la visite.
(10 places maximum).

INSCRIPTIONS

Espace Solidarités

8 rue de la gare - Liverdun

03 83 24 60 60 - www.liverdun.fr

seniors.ccas@ville-liverdun.fr

