

# Animations Séniors



2024

PROGRAMME  
JAN./MAR.

# Ateliers Séniors

## Atelier bien-être bols tibétains



DU 12 FÉVRIER  
AU 27 MAI

15 séances animées par EmiWell,  
certifiée RNCP en sophrologie.  
Découverte de la pratique de la relaxation par  
le son et les vibrations. La technique des bols  
tibétains apaise le mental, favorise le lâcher-prise,  
et harmonise les énergies du corps.

Les participants testeront plusieurs méthodes de  
développement personnel qu'ils pourront utiliser en autonomie.

Les lundis de 14h à 15h à l'Espace des Arts  
(15 personnes).





## *Redécouvrir et accueillir ses émotions*

**MARDI 23 JANVIER**

Animé par Noémie Allender,  
formatrice en gestion positive des conflits  
Découverte par des activités interactives de la définition,  
des fonctions et caractéristiques des émotions pour en  
faire un outil d'amélioration du bien-être.

**De 14h à 17h à l'Arbre de Vie - 32 route de Frouard**  
(15 places)

## *Atelier macramé*

**MARDI 20 FÉVRIER**

Avec Brocaliz, artiste liverdunoise.

Réalisation d'une couronne en macramé et fleurs séchées.

**De 14h à 17h à l'Arbre de Vie**  
(8 places).



## *Dessin d'observation*

**VENDREDI 22 MARS**

Avec Christelle Fortrat, illustratrice.

Apprenez les bases du dessin d'observation en utilisant  
les formes présentes dans la nature

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

**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 sept. 2023 - ne pas jeter sur la voie publique

2024

PROGRAMME  
JAN./MAR.

# Animations Seniors

## SÉANCES DÉCOUVERTES

### Limédia

#### JEUDI 15 FÉVRIER

Comment emprunter livres et magazines numériques et écouter de la musique gratuitement.

14H Médiathèque de l'Espace Loisirs  
(12 places)



### Attention ça chauffe !

#### JEUDI 14 MARS

Comprendre les risques d'incendie à domicile, prévenir et intervenir.

13H30 au CFSI

66 Ter Route de Saizerais.



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)



  
ville de **Liverdun**