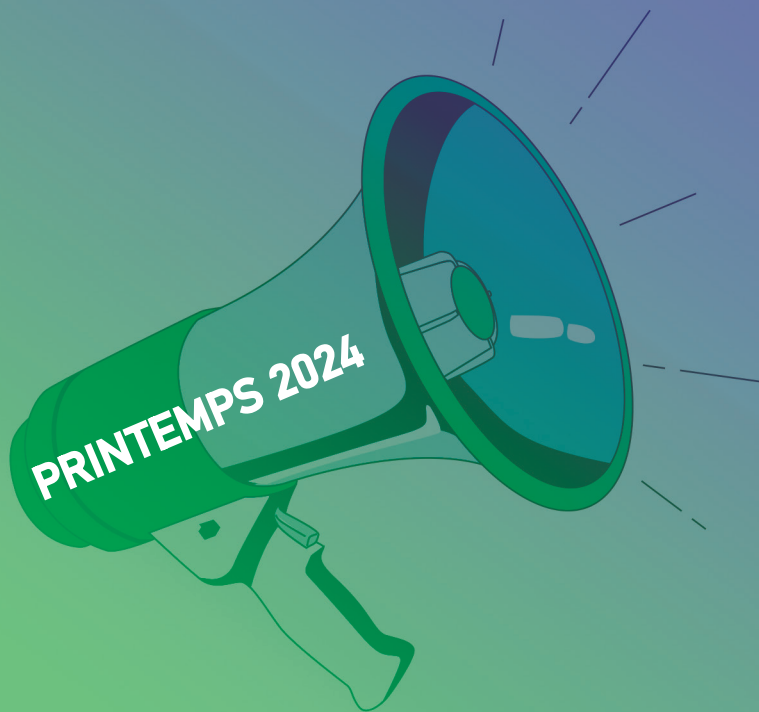


# Animations Séniors



2024

PROGRAMME  
AVRIL/JUIN

# Ateliers Séniors



## Prévention des risques numériques

JEUDI 11 AVRIL OU MARDI 21 MAI

Avec LMI Solutions, déjouez les pièges frauduleux. Vous est-il déjà arrivé de recevoir un e-mail ou un SMS vous incitant à cliquer sur un lien, prétendant concerner un impayé, une carte vitale expirée, ou encore un remboursement d'assurance maladie ?

Attention, ces messages peuvent être des tentatives de phishing visant à voler vos informations personnelles (mots de passe, données bancaires).

11 avril de 8h30 à 12h30 / 21 mai de 13h30 à 17h30  
à l'Espace Loisirs Champagne



## Les RDV conso Que choisir



JEUDI 18 AVRIL

Je mange équilibré au juste prix

JEUDI 13 JUIN

J'économise l'eau à la maison.

(sur inscription places limitées).

De 10h00 à 12h à l'Espace Solidarités



## Danse orientale

VENDREDI 19 AVRIL

Animé par Chloé Gauduchon (Mille et une paillettes). Découvrez la danse orientale, ses rythmes et son histoire et participez à une chorégraphie, assis ou debout, les deux sont possibles. (10 places).

De 14h à 17h à l'Arbre de Vie - 23 rte de Frouard



## Les arbres de nos forêts

JEUDI 25 AVRIL

Avec Vincent Fortrat, maraîcher.

Venez profiter d'une balade en forêt et découvrir une vingtaine d'essence d'arbres : caractéristiques, utilisations et anecdotes à la clé !

De 9h30 à 12h30 à l'Arbre de Vie (12 places).



## Sophrologie et yoga du rire

JEUDI 23 MAI

Avec Franck Mansuy, sophrologue (Hapiness FM). Relaxez-vous, reconnectez-vous, amusez-vous grâce à une séance de sophrologie suivie d'un atelier Yoga du Rire.

De 14h à 17h à l'Arbre de Vie (12 places).



## Jus de légumes du potager

JEUDI 6 JUIN

Avec Vincent Fortrat, maraîcher.

Après une courte visite du jardin, vous récolterez des légumes pour créer et déguster quelques jus frais.

De 9h00 à 12h00 à l'Arbre de Vie (10 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 sept. 2023 - ne pas jeter sur la voie publique

2024

PROGRAMME  
AVRIL/JUIN

# Animations Seniors

## SÉANCES DÉCOUVERTES

### L'Esat Val de Lorraine

### MARDI 14 MAI

Visite de l'établissement et dégustation  
du vin produit par l'atelier de l'ESAT.

Matin (horaire à venir) au 30 route  
de Frouard *(places limitées)*



Crée en 1977, l'ESAT (Etablissement et Service d'Aide par le Travail) du Val de Lorraine est un établissement médico-social qui accueille des personnes en situation de handicap autour d'activités variées : assemblage industriel, espaces verts, vignes... Le vignoble géré par l'établissement se situe à proximité de Toul. La maîtrise du métier de vigneron leur permet de proposer des vins classés en AOC et Bio.

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)

