

Animations Séniors



2026

PROGRAMME
SEPT./DÉC.

Ateliers Séniors

Rendez-vous conso



MARDI 8 SEPTEMBRE

JE MANGE ÉQUILIBRÉ AU JUSTE PRIX

L'association UFC-Que Choisir vous propose un atelier pour apprendre à adopter les bons réflexes afin de choisir des produits alimentaires de qualité nutritionnelle, tout en maîtrisant votre budget.

De 14h30 à 16h30 à l'Espace Solidarités

(10 places) - atelier financé par le Bassin de Pompey



Atelier vitalité



DU 6 OCTOBRE AU 26 NOVEMBRE

BIEN VIEILLIR DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS

Cycle de 6 ateliers avec l'ASEPT.

Mardi 6 octobre : Mon âge face aux idées reçues

Jeudi 15 octobre : Ma santé : agir quand il est temps

Jeudi 5 novembre : Nutrition : la bonne attitude

Jeudi 12 novembre : L'équilibre en bougeant

Jeudi 19 novembre : Bien dans sa tête

Jeudi 26 novembre : Thématique au choix :

> Un chez-moi adapté, un chez-moi adopté !

> Vitalité et éclat pour soi

De 14h à 16h30 à l'Espace Loisirs Champagne

(12 personnes).

Programme financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Meurthe-et-Moselle, la CARSAT Nord-Est, la MSA Lorraine et la CAMIEG.



Atelier Yoga santé



À PARTIR DU 24 SEPTEMBRE

PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET DE SON ESPRIT

Avec une professeure de Viniyoga, formée à l'Institut Français de Yoga et titulaire d'un Diplôme Universitaire Yoga et Santé. Cet atelier contribue à préserver la mobilité, prévenir les chutes, réduire le stress et améliorer le bien-être. Une pratique douce et adaptée aux capacités de chacun.

Cycle de 28 séances tous les jeudis
de 10h à 11h à l'Espace des Arts.

(12 participants). Atelier financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Meurthe-et-Moselle et le Département de Meurthe-et-Moselle.

Atelier Réalité virtuelle



EN NOVEMBRE ET EN DÉCEMBRE

ENEZ VOYAGER... SANS QUITTER LIVERDUN

Grâce à des lunettes de réalité virtuelle, partez à la découverte de nouveaux horizons ! Revivez les souvenirs de votre enfance, contemplez la mer, visitez le Japon, l'Australie ou encore d'autres destinations et lieux culturels... Chaque séance propose le visionnage de films immersifs d'environ 15 minutes, suivis d'un moment convivial avec les autres participants et les bénévoles.

Les mercredis de 14h à 16h30

4 nov. à l'Espace Loisirs Champagne

18 nov. / 9 déc. / 16 déc. à l'Espace Mozart (6 places par séance)

Animation en partenariat avec les Petits Frères des Pauvres de Pompey.

Attention séances non autorisées aux personnes épileptiques, ou ayant eu un pacemaker.

Inscriptions obligatoires
au 03 83 24 60 60 ou seniors.ccas@ville-liverdun.fr

Imprimé par nos soins sept. 2026 - ne pas jeter sur la voie publique

2026

PROGRAMME
SEPT./DÉC.

Animations Seniors

SÉANCES DÉCOUVERTES

Le risque électrique

VENDREDI 2 OCTOBRE

Réunion d'information animée par l'équipe du CFSI. Prévention pour éviter les accidents électriques (surchauffe, chargement, batteries des appareils...)

14h au CFSI (66 Ter Rte de Saizerais)



Visite d'une verrerie

VENDREDI 13 NOVEMBRE

Découvrez le savoir-faire et les créations de l'atelier «le Souffle de vie».
13h30 - 29 rue du commandant Montlebert - 54700 Ste-Geneviève.
(covoiturage depuis le parking de l'Espace Loisirs Champagne à 12h45).

Après-midis ludiques à la médiathèque

Séances à 14H- Château Corbin puis Espace Loisirs Champagne

MARDI 6 OCTOBRE : Il était une fois.

Des contes qui prennent vie au bout de votre crochet

MARDI 10 NOVEMBRE : Souvenirs gourmands

Créez le cahier des meilleures recettes de votre famille

MARDI 15 DÉCEMBRE : Atelier du Père-Noël

Réalisez des sacs cadeaux à distribuer.



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Espace Solidarités

8 rue de la gare - Liverdun

03 83 24 60 60 - www.liverdun.fr

seniors.ccas@ville-liverdun.fr


ville de **liverdun**