

SERVICE AU BEL-ÂGE

06.72.07.45.03

MARS 2024



- Activités libres gratuites
- ❖ Activités gratuites sur inscription
 - € Activités payantes sur inscription
 - € Inscriptions repas du Mardi Villa Marie



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ACCUEIL A LA JOURNEE					
Le foyer Escapade est ouvert au public tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 16h30 Fermé le jeudi après-midi (hors période de vacances et fermetures exceptionnelles préalablement indiquées)					
€ Repas à la Villa Marie Repas confectionné par le cuisinier de la Résidence : apéritif-entrée-plat- accompagnement-fromage- dessert - vin		REPAS - 12h-14h 8€/pers. Après-midi : € Activités à la Résidence (règlement sur place)			
➤ ATELIERS DE LOISIRS ET CULTURELS en libre-service					
Jeux de société : Scrabble, Rummikub, jeux de cartes	Lundi - Mercredi - Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30 Mardi et Jeudi de 9h à 12h				
Bibliothèque partagée	Vous pouvez déposer et/ou emprunter des livres en libre-service				
Atelier dictée Quiz (culture générale)	Dictée tous les jeudis de 10h à 11h sauf le 1^{er} jeudi du mois (quiz) Quiz le jeudi 07 de 10h à 11h				
Atelier « groupe de chant »	🎵 Venez intégrer le groupe de chant a cappella et pousser la chansonnette dans une ambiance conviviale !!! Les vendredis 01 de 9h à 11h et 22 14h à 16h30				
➤ ATELIERS CRÉATIFS					
Créations manuelles	Ateliers perles en papier pour confectionner colliers ou bracelets Lundi 04 et lundi 18 de 14h à 16h30				
Tricot/couture	Vous pouvez venir sur le foyer y faire de la couture et/ou partager votre savoir !!!				
➤ CYCLE DES MINIS CONFERENCES - Gratuit					
Atelier bien-être et santé « L'alimentation, c'est aussi la santé »					Vendredi 29 Foyer 14h-16h
❖ ACTIVITES INTERGENERATIONNELLES					
Ateliers avec les crèches					Vendredi 22 et 29 9h30-10h30
Activités avec les 6-14 ans ET avec les petits-enfants des adhérents et goûter partagé			Mercredi 06 14h-16h15 Déco Pâques		
Goûter d'anniversaire des adhérents (<i>apporter 1 gâteau</i> <i>industriel à partager</i>)			Dernier mercredi de chaque mois 15h-16h		

SERVICE AU BEL-ÂGE

06.72.07.45.03

MARS 2024



- Activités libres gratuites
- ❖ Activités gratuites sur inscription
 - € Activités payantes sur inscription
 - € Inscriptions repas du Mardi Villa Marie



ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
❖ ACTIVITES GRATUITES SUR INSCRIPTION PREALABLE - RESERVEES UNIQUEMENT AUX GROUPES INSCRITS					
Bouger Agé	<u>Ateliers réservés</u> <u>uniquement</u> <u>aux inscrits</u>		Tous les lundis 9h30-11h30 à l' Auditorium		
Atelier mémoire « Brain Up »			Vendredi 15-22 et 29 14h-16h à Marcel Pagnol		
Atelier informatique « coup de pouce » Du 02 fév au 08 mars			Vendredi 01 et 08 de 9h30-11h30 à la médiathèque		
ATTENTION !!! SOYEZ VIGILANTS AUX INSCRIPTIONS DE CES ATELIERS GRATUITS PROPOSÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE					

❖ LES ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Rencontre avec les enfants des crèches les vendredis 22 et 29 mars

De 9h30 à 10h30 Activités ludiques au programme !

Rencontre avec ACM le mercredi 06 mars 14h-16h15 Déco de Pâques avec récup

❖ **ATELIER BIEN ÊTRE ET SANTÉ** - Vendredi 29 mars 14h-16h
(au Foyer)

« L'alimentation, c'est aussi la santé »



Atelier animé par une diététicienne avec présentation des groupes d'aliments et leur impact sur la santé. Description des recommandations nutritionnelles spécifiques.

Echanges autour de la composition de menus équilibrés.



❖ **RENCONTRE «PÉTANQUE INCLUSIVE»** Mercredi 20 mars au foyer Escapade de 14h00 à 16h30

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES DU 1^{ER} MARS AU 18 MARS

Autour de la **journée mondiale de sensibilisation à la Trisomie 21**, nous organisons avec les **résidents du Bois Joli** et les **enfants du Secteur Jeunes**, **UNE APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVE**. Venez-vous défier autour de ce jeu provençal en toute simplicité !

Une après-midi de détente et de partage entre Tous, sur le thème de l'inclusion.

Possibilité aux adhérents de venir avec leurs petits-enfants (autorisation parentale à fournir au service).

Activité qui sera suivie d'un goûter partagé !

