

lundi/mercredi/jeudi/vendredi de 9h à 12h
mardi de 10h30 à 12h
ET du lundi au vendredi après-midi de 14h à 16h30
Fermé le jeudi après-midi



● **Lundi-Mercredi-Vendredi 9h-12h / 14h-16h30 – Mardi 10h30-12h et jeudi 9h-12h**
Jeux et bibliothèque en libre-service ainsi que travaux manuels en autonomie

● **Lundi 02**

9h30-10h30 : séance automassage
des mains
14h-15h : séance stretching
14h-16h30 : atelier peinture

● **Mardi 03**

10h30-11h30 : atelier
« Ecrire ensemble »
14h-16h30 : atelier créations boîtes
en carton recyclé

● **Mercredi 04**

9h-10h : Zumba adaptée
10h30-11h30 : jeu « petit bac »
14h-15h : atelier italien
14h-16h30 : atelier créations boîtes
en carton recyclé

● **Jeudi 05**

9h-10h : atelier bien être
10h-12h : atelier d'expression orale
10h-11h : atelier quiz

● **Vendredi 06**

9h-10h : gym tonique
9h30-10h30 : intergénérationnel crèche
Pinsons (sur inscription)
14h-16h30 : marche douce
14h-16h30 : atelier manuel libre
14h30-16h : chant

● **Lundi 09**

9h-10h : atelier motricité
14h-16h30 : atelier manuel - créations
papier issus de livres

● **Mardi 10**

10h30-11h30 : « Ecrire ensemble »
14h30 - 16h : atelier danse en ligne
14h-16h30 : atelier manuel libre

● **Mercredi 11**

9h-10h : Body kick Boxing
9h30-11h30 : atelier expression orale
14h – 15h : atelier parle-moi en *italien*
14h15-16h15 : intergénérationnel avec
ACM

● **Jeudi 12**

9h-10h : initiation Pilates
10h-11h : atelier dictée

● **Vendredi 13**

9h-10h : renforcement musculaire
10h-11h : massage des mains
12h-13h30 : Food Truck oriental
14h – 16h30 : marche active
14h30-16h : atelier chant
14h-16h30 : atelier manuel libre

Le 16, 18 et 19 février :
Ouverture du foyer à 10h sauf
pour les participants aux
activités physiques.

● **Lundi 16**

9h-10h : gym douce
14h-16h30 : atelier peinture

● **Mardi 17**

10h30-11h30 : atelier parle-moi italien

● **Mercredi 18**

9h-10h : body pump
14h-16h : rami voleur
14h-16h30 : atelier manuel

● **Jeudi 19**

9h-10h : séance yoga adaptée
10h-12h : atelier expression orale
10h-11h : atelier dictée

● **Vendredi 20**

9h-10h : Relax'Mouv
14h-16h30 : atelier manuel libre
14h30-16h : atelier chant

● **Lundi 23**

9h-10h : gym sur chaise
14h-16h30 : atelier peinture
14h30-16h : jeu de dames

● **Mardi 24**

10h30-11h30 : atelier
« écrire ensemble »
14h-15h30 : jeu rami voleur
14h-16h30 : atelier manuel libre

● **Mercredi 25**

9h30-11h30 : atelier expression
orale
14h-15h : Permanence CCAS
*Renseignements sur les dispositifs
et aides au maintien à domicile*
14h-16h30 : atelier manuel libre
14h15-15h15 : jeu « Qui suis-je ? »

● **Jeudi 26**

9h-10h : réveil musculaire
10h-11h : atelier dictée

● **Vendredi 27**

9h-10h : marche pour tous
14h-16h30 : atelier manuel créations
avec des vieux livres
14h30-16h : atelier chant

❖ PROFITEZ DES REPAS DE LA VILLA MARIE DU LUNDI AU DIMANCHE DE 12H À 14H

REPAS VILLA MARIE 8€ / pers Entrée- plat et son accompagnement – fromage - dessert – vin-café

Repas confectionné par le cuisinier **Après-midi** : possibilité d'activités à la Résidence (inscription et règlement sur place)
Le programme est affiché chaque semaine sur le tableau d'accueil au foyer.

❖ RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Vendredi 06 février de 9h30 à 10h30

La crèche « Les Pinsons » nous reçoit pour une rencontre autour de la Chandeleur

Préparation de crêpes avec les enfants – Attention seulement 3 personnes pourront participer



Mercredi 11 février de 14h15 à 16h15

Activité « Décors sur le thème de la St Valentin » avec les enfants des ACM – suivi d'un goûter de la Chandeleur ☺



☺ Nouveautés en février ☺

Découvrez nos **nouvelles activités** alliant bien-être, dynamisme et convivialité :

- **Stretching** : étirements doux pour améliorer souplesse et détente
 - **Zumba adaptée** : danse rythmée, accessible à tous, pour bouger en s'amusant
 - **Initiation Pilates** : renforcement en douceur, respiration et posture.
 - **Atelier Bien-être** : stimule la circulation, préserve la mobilité articulaire, équilibre
 - **Body Kick Boxing** : cardio et mouvements de boxe sans contact
 - **Body Pump** : renforcement musculaire en musique avec charges légères
 - **Jeu de dames** : jeu à deux, déplacements en diagonale, capture par saut ; un pion devenu dame peut se déplacer librement
 - **Jeu "Qui suis-je ?"** : un joueur pense à un personnage, les autres posent des questions auxquelles on répond par oui ou non afin de deviner de qui il s'agit. Jeu convivial et ludique
- **Les Marches** : les parcours peuvent varier selon les présents (petits ou grands marcheurs)



❖ **ATELIER « ECRIRE ENSEMBLE »**

Un espace collectif où l'on écrit à partir de consignes simples et ludiques afin de stimuler son imagination et sa créativité, chacun pouvant s'exprimer librement et partager ses textes s'il le souhaite. Venez essayer !!!

FOOD TRUCK - VENDREDI 13 FEVRIER DE 12H A 13H30

Inscription du 02 au 09 février inclus pour les adhérents et leurs familles

Repas oriental



Assiette apéritive :

◇ Falafel, Houmous salade, pain libanais **ou** Samoussa avec Houmous salade

Plat : ◇ Tajine Poulet aux olives, accompagné de semoule

Dessert : ◇ Makroutes Tunisien **ou** Cœur d'amande (Gâteau Tunisien, Amande, fleurs d'oranger)

Formule à 15€ : Entrée/ plat/dessert **Formule à 12€ :** Plat / dessert

