

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

● Mercredi 07

9h-10h : gym sur chaise (inscription)
14h-16h30 : activités manuelles libres
14h30-15h30 : atelier parle-moi en *italien*
(inscription)

● Jeudi 08

9h-10h : séance réveil musculaire
(inscription)
9h30-11h30 : atelier expression orale
10h-11h : quiz

● Vendredi 09

9h-11h30 : marche pour tous
(inscription)
14h-16h30 : atelier manuel libre et
écriture" cartes de vœux
aux enfants des écoles »

● Lundi 12

9h-10h : atelier de motricité (inscription)
9h30-11h30 : atelier expression orale
14h-16h30 : activités manuelles « décos
de bouteille et vases" »

● Mardi 13

10h30 -11h30 : atelier « écrire ensemble »
14h30 -16h : atelier chorée/danse en ligne

● Mercredi 14

9h-10h : gym tonique (inscription)
10h30 – 11h30 : atelier parle-moi en
italien (inscription)
14h-16h30 : atelier manuel libre
14h30-16h : Blind-Test culture générale

● Jeudi 15

9h-10h : séance yoga sur chaise
(inscription)
10h-11h : atelier dictée

● Vendredi 16

FERMETURE DU SERVICE
14h à 17h : Thé dansant
« Galette des Rois de Mme le Maire »
Espace Antoine Toran (ex PAGNOL)

● Lundi 19

9h-10h : séance body-combat
(inscription)
10h15-11h15 : séance automassage des
mains (inscription)
14h-16h30 : activité manuelle boîtes à
base de carton recyclé

● Mardi 20

10h30-11h30 : atelier « écrire ensemble »
14h-16h : marche active (inscription)
14h15-16h30 : atelier manuel
« Découverte travaux au gros crochet »
Apporter un crochet 9 ou 10

● Mercredi 21

9h-10h : séance gym step (inscription)
10h30-11h30 : séance yoga du rire
(inscription)
14h15-16h15 : activité intergénérationnelle
avec les enfants des ACM
« Jeux de société »

● Jeudi 22

9h-10h : : découverte Qi Gong
(inscription)
9h30-11h30 : atelier expression orale
10h-11h : atelier dictée

● Vendredi 23

9h-11h : marche douce (inscription)
14h-16h : projection film «François 1^{er}»
14h-16h30 : atelier manuel libre

● Lundi 26

9h-10h : séance réveil musculaire
(inscription)
9h30-11h30 : atelier expression orale
14h-16h30 : atelier création bracelets
perles en bois

● Mardi 27

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

● Mercredi 28

9h-10h : séance automassage du
Corps – Dojo Espace A. Toran
(inscription)
9h30-11h30 : Permanence CCAS
**Renseignements sur les dispositifs
et aides au maintien à domicile**
10h15-11h15 : atelier « échangeons
nos recettes »
14h-16h30 : atelier manuel libre
14h-15h30 : jeu rami voleur

● Jeudi 29

9h-10h : séance yoga (inscription)
10h-11h : atelier dictée

● Vendredi 30

9h-11h : marche sportive (inscription)
14h-16h30 : atelier manuel créations
avec des vieux livres

❖ **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.

● **ASEPT PACA : ATELIER DE SECOURISME DU LUNDI 02 FÉVRIER AU LUNDI 23 FÉVRIER DE 9H A 10H**

Inscription du lundi 12 au vendredi 30 janvier auprès du Service au Bel Âge

Attention places limitées ! Priorité aux personnes n'ayant pas bénéficié d'autres activités gratuites les mois précédents

❖ **RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE** - Mercredi 21 janvier de 14h15 à 16h15

Activité « jeux de société » avec les enfants des ACM - Merci de vous inscrire auprès du service



SEANCES PHYSIQUES, SPORTIVES OU BIEN ÊTRE



Bouger pour mieux vivre, à tout âge

Entretenir sa forme, préserver sa mobilité et cultiver le bien-être, c'est possible et agréable !
Notre planning propose des activités douces ou plus toniques, en salle ou en plein air, pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.
Gym, marche, relaxation, rires et nouveautés au rendez-vous !



❖ **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 !!!

❖ **ATELIERS MANUELS**

- Décos bouteilles et vases
- Créations gros crochet
- Créations avec des vieux livres



❖ **PROJECTION DU FILM « FRANÇOIS 1^{ER} » LE VENDREDI 23 JANVIER DE 14H A 16H**

Avec Fernandel

Venez passer un bon moment de plaisir et de rire assurés !



❖ **THÉ DANSANT ET GALETTE DES ROIS LE VENDREDI 16 JANVIER 2026**
OFFERTS AUX LANÇONNAIS 🎵

De 14h à 17h Espace Antoine Toran (ex-Espace Pagnol)

Afin de célébrer la nouvelle année, sur fond musical,
Mme le Maire et les Elus accueilleront les Lançonnais autour
de la traditionnelle galette des rois.

Attention seules les personnes inscrites seront acceptées

