

Fermetures
13 et 20
de 14h à 16h30
16 et 23
journée

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**

10h-11h : séance automassage
des mains

14h-16h30 : atelier peinture

14h15-15h15 : jeu petit bac

● **Mercredi 11**

9h-10h : gym tonique sur chaise

9h30-11h30 : atelier expression orale

14h15-16h15 : intergénérationnel avec ACM

yoga du rire et automassage des mains

● **Vendredi 20**

14h-16h 30 : Préparation élections

FOYER FERME

● **Lundi 23**

9h-16h30 : Préparation élections

FOYER FERME

● **Mardi 03**

14h-16h30 : atelier manuel créations à
partir de vieux livres

● **Jeudi 12**

9h-10h : atelier Bien - Être

10h-11h : atelier dictée

● **Mardi 24**

10h30-11h30 : atelier « écrire ensemble »

14h-15h : séance Step

14h-16h30 : atelier création de fleurs
avec du coton

● **Mercredi 04**

10h30-11h30 : atelier « Ecrire ensemble »

14h-16h30 : atelier manuel libre

14h30-16h : Blind Test chansons françaises

● **Vendredi 13**

9h-10h : atelier motricité

10h15-11h15 : massage des mains

14h-16h30 : Préparation élections

FOYER FERME

● **Lundi 16**

9h-16h30 : Préparation élections

FOYER FERME

● **Jeudi 05**

10h-12h : atelier d'expression orale

10h-11h : atelier quiz

● **Mercredi 25**

9h-10h : expression corporelle & danse

9h30-11h30 : atelier expression orale

14h-15h : Permanence CCAS

*Renseignements aides au maintien
à domicile*

14h-16h30 : loto intergénérationnel avec
les ACM et le Bois joli

● **Vendredi 06**

9h30-10h30 : intergénérationnel crèche
Zébulons -Massage des mains

10h30-11h30 : atelier parle-moi *italien*

14h-16h : marche douce

14h-16h30 : atelier manuel libre

14h30-16h : chant

● **Mardi 17**

10h30-11h30 : atelier parle-moi italien

14h30-15h30 : rami voleur

14h30-16h : atelier danse en ligne

● **Jeudi 26**

9h-10h : séance yoga

10h-11h : atelier dictée

● **Lundi 09**

9h-10h : séance Stretching

10h15-11h15 : atelier « Remue-méninges »

14h-16h30 : atelier manuel - créations à
partir de papier (perles, fleurs...)

14h-15h : jeu de dames

● **Mercredi 18**

9h-10h : Découverte du Tai- Chi

10h30-11h30 : atelier «Ecrire ensemble »

14h-16h30 : atelier peinture

14h15-15h15 : jeu « Qui suis-je ? »

● **Vendredi 27**

9h-11h30 : marche active

14h30-16h : atelier manuel libre

14h30-16h : atelier chant

● **Jeudi 19**

9h-10h : circuit training adapté

10h-12h : atelier expression orale

10h-11h : atelier dictée

● **Lundi 30**

9h-10h : réveil musculaire

14h-16h30 : atelier manuel libre

14h-15h : jeu de dames

● **Mardi 10**

10h30-11h30 : atelier « Ecrire ensemble »

14h-16h30 : atelier manuel libre

14h-16h30 : marche tonique

● **Vendredi 20**

9h-11h : marche détente

10h15-11h15 : automassage des mains

● **Mardi 31**

10h30-11h30 : atelier parle-moi italien

14h-15h : automassage crânien & visage

14h-16h30 : atelier manuel libre

❖ **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 DANSE ADAPTEE DU LUNDI 20 AVRIL AU LUNDI 29 JUIN DE 10H A 11H30**

Inscription du lundi 30 mars au mercredi 15 avril auprès du Service

Attention places limitées !

Priorité aux personnes n'ayant pas bénéficié d'autres activités gratuites les mois précédents.

❖ **RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES**

Vendredi 06 mars de 9h30 à 10h30

La crèche « Les Zébulons » nous reçoit pour une rencontre autour du massage des mains.

Attention seulement 4 personnes pourront participer.

Mercredi 11 mars de 14h15 à 16h15

Activité « Yoga du rire » suivi d'une séance « automassage des mains » avec les enfants des ACM.

Merci de vous inscrire auprès du service pour ces 2 rencontres



❖ **LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL ET INCLUSIF**
LE MERCREDI 25 MARS DE 14H15 A 16H



Une après-midi dédiée au partage, échanges entre générations et inclusion !

En présence des enfants des ACM et des résidents du Bois-Joli ☺

Tous les participants seront gagnants !

Un goûter sera offert à l'issue du loto

Merci de vous inscrire auprès du service



NOUVEAUTÉ EN MARS
ACTIVITÉ REMUE-MÉNINGES



Une activité idéale pour développer la logique, faire travailler la réflexion et mémoire tout en s'amusant ! Seul ou en groupe, les jeux proposés durant cet atelier favorisent la concentration, l'échange et le plaisir de réfléchir ensemble, dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

NOUVEAUTÉS BIEN-ÊTRE & SPORT

En complément de vos activités habituelles, découvrez de nouvelles séances adaptées à tous :

Tai-Chi

Mouvements lents pour équilibre, détente et concentration.

Expression corporelle & danse

Bouger en musique, travailler mémoire, coordination et bonne humeur.

Automassage crânien & visage

Relaxation profonde, relâchement des tensions, bien-être immédiat.

Circuit training adapté

Petits ateliers ludiques pour renforcer muscles, coordination et cardio.

Gym tonique sur chaise

Exercices sécurisés pour bouger, se tonifier et protéger les articulations.

ATTENTION : Certificat médical de non-contre-indication et Bilan de santé OMS Salon obligatoires.

