

ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

Gratuit
sur inscription

2026

DANSE RYTHME THÉRAPIE

Retrouver mobilité, équilibre et bien-être mental dans une ambiance ludique et conviviale. Atelier ouvert aux plus de 60 ans, adapté aux plus fragiles.

Lieu Chaligny

Groupe • 12 personnes maximum

Animé par Lison Le Magueresse, animatrice en danse rythme thérapie.

Dates • Mardis du 20 janv au 23 juin (séance d'1h30)

LES PETITS PLAISIRS PAPIERS

Autour du papier, créer cartes et carnets uniques avec des gestes simples. Un moment de partage en petit groupe, accessible à tous, dans une ambiance sereine.

Lieu Maizières

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Laëtitia BRIDET, art-thérapeute certifiée

Dates • Vendredis du 09 janv au 27 mars (séance de 2h)

GYMNASTIQUE SENSORIELLE

Pratique douce, assise ou debout, qui améliore équilibre et coordination, soulage les douleurs et apaise les tensions.

Lieu Xeuilley et Méréville

Groupe • 12 personnes maximum

Animé par Isabelle Dubois-Ferte, praticienne en pédagogie perceptive méthode Danis Bois (fasciathérapie)

Dates • Lundis de janv à mars et mardis d'oct à déc (séance d'1h15)

LE PLAISIR DES SENS

Stimuler ses facultés sensorielles grâce à des expériences ludiques et variées, afin de préserver son autonomie et cultiver curiosité, plaisir et bien-être.

Lieu Viterne

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Lola AUBRY psychomotricienne

Dates • Jeudis du 05 mars au 30 avril (séance de 2h)

BIEN VIEILLIR – EQUILIBRE

Développer et entretenir son équilibre pour prévenir les chutes, les contrôler et s'en relever. Pour préserver son autonomie et allonger son temps d'indépendance.

Lieu A définir

Groupe • 15 personnes maximum

Animé par le Comité Départemental EPGV (Education Physique et Gymnastique Volontaire)

Dates • 12 séances d'1h

FÊTE DU JEU SÉNIORS

Rendez-vous au pays de la mémoire ! Jeu zen et convivial à partir d'énigmes à résoudre.

Lieu Ludothèque La Filoche

Animé par la ludothèque

Date • Mardi 26 mai de 14h à 17h à la Filoche

ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers informatiques collectifs sur différentes thématiques, et accompagnements individuels sur rendez-vous.

Lieu Espace multimédia la Filoche

Groupe • 8 personnes maximum

Animé par l'espace multimédia

Dates • Contacter la Filoche au 03 83 50 56 60

BIEN ÊTRE AU RENDEZ-VOUS

Sortir de chez soi grâce à un atelier relaxant, joyeux et ressourçant avec 3 approches : la sophrologie, la pensée positive et la rencontre avec la nature (sylvothérapie)

Lieu Messein et Bainville-sur-Madon

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Valérie Hehn, sophrologue, animatrice en sylvothérapie, créativité et pensée positive

Dates • Mercredis d'avr à juil et lundis de sept à déc (séance d'1h30)

Pour tout renseignement et inscription :

CIAS Moselle et Madon - LEMM

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50



2026

Gratuit
sur
inscription

Danse Rythme Thérapie

Se remettre en mouvement avec un atelier rythmé et joyeux pour bouger en confiance ! La Danse Rythme Thérapie est une branche ludique et joyeuse de la danse-thérapie. Elle propose des mouvements simples sur des musiques du monde pour améliorer l'équilibre, la motricité et préserver la santé mentale.

Cet atelier est ouvert aux personnes de plus de 60 ans, notamment celles ayant une fragilité, une perte d'autonomie ou des pathologies comme Alzheimer ou Parkinson. Véritable temps de reconnexion à soi pour prendre soin de son corps et bien vieillir à travers la musique et le mouvement!

 **Groupe** de 12 personnes maximum

 **Animé** par Lison Le Magueresse, animatrice en danse rythme thérapie

 **Dates** :
10 séances, les mardis, tous les 15 jours
Du 20 janv au 23 juin

Atelier 1 : de 09h00 à 10h30

Atelier 2 : de 10h40 à 12h10

 **Lieu** : Chaligny



Création • CCMM • octobre 2025 • NPJSLVP

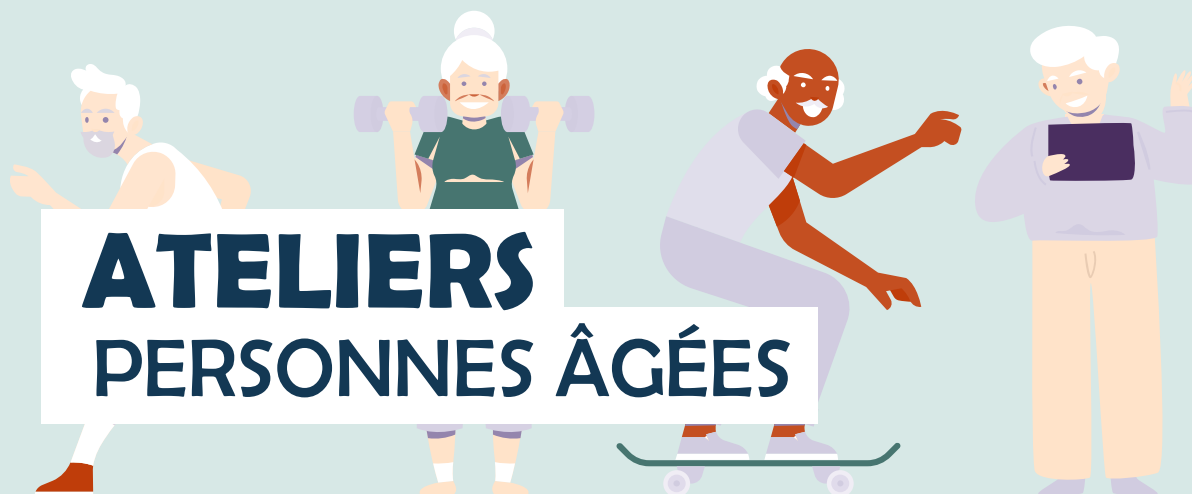
Pour tout renseignement et inscription :

CIAS Moselle et Madon - LEMM

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Mail : cias@cc-mosellemadon.fr



2026

Gratuit
sur
inscription


Gymnastique sensorielle


Activité qui se pratique en lenteur et en douceur, en respectant la physiologie du corps, assis-se et/ou debout. Accessible à tou-te-s, elle développe l'équilibre, l'ancrage et la stabilité. Elle permet de soulager les douleurs physiques, d'apaiser les tensions psychiques, de retrouver des perceptions corporelles oubliées et de remettre en mouvement des parties immobiles du corps. Qualité de vie et bien-être améliorés.

 **Groupe** de 12 personnes maximum

➤ **Animé** par Isabelle Dubois-Ferté,
praticienne en pédagogie perceptive,
méthode Danis Bois (fasciathérapie)

 **Dates** : 7 séances de 10h à 11h15

 **Atelier 1** : Les lundis du 05 janv au 02 mars
Lieu : Xeulley

 **Atelier 2** : Les mardis du 06 oct au 1^{er} déc
Lieu : Méréville



Création • CCMM • octobre 2025 • NPJSLVP

Pour tout renseignement et inscription :

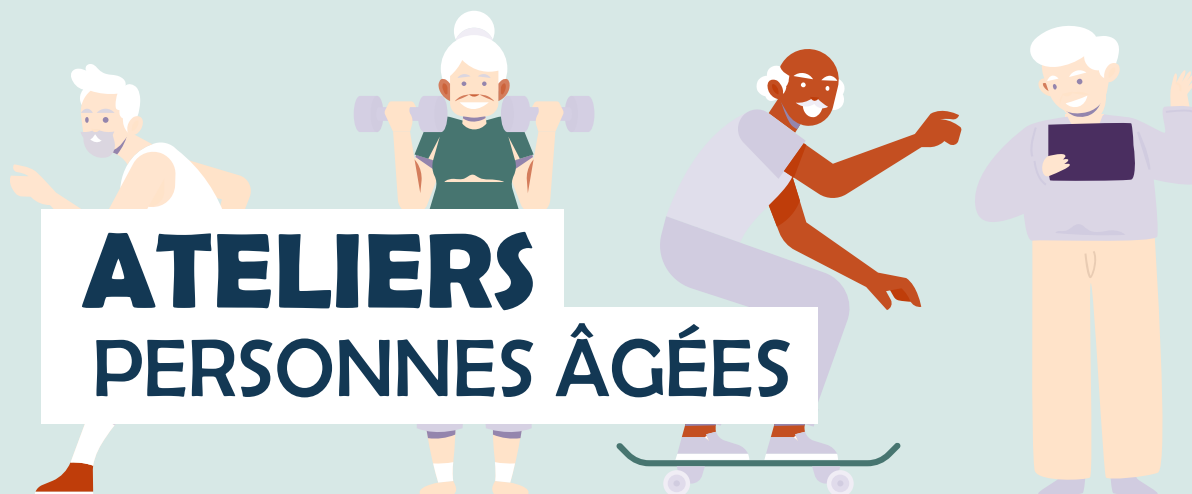
CIAS Moselle et Madon - LEMM

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Mail : cias@cc-mosellemadon.fr





2026

Gratuit
sur
inscription

Le plaisir des sens

A travers des expériences sensorielles variées, chacun est invité à se reconnecter à ses sensations, à renforcer ses capacités cognitives et à partager un moment de convivialité. Un atelier qui réunit détente, découverte et plaisir.

-
- 🕒 **Démarrage** le jeudi 5 mars à 10h
 - 👤 **Groupe** de 10 personnes maximum
 - **Animé** par Lola Aubry, psychomotricienne
 - 📅 **Dates** :
7 séances de 10h à 12h
Les jeudis du 05 mars au 30 avril 2026
(hors vacances scolaires)
 - 📍 **Lieu** : Viterne
-



Création • CCMM • octobre 2025 • NPJSLVP

Pour tout renseignement et inscription :

CIAS Moselle et Madon - LEMM

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Mail : cias@cc-mosellemadon.fr










2026

Gratuit
sur
inscription

Petits plaisirs papiers

Prendre du temps pour soi autour du papier et laisser naître les gestes simples. Créer des fonds, faire revivre des vieux papiers, plier, assembler... et voir surgir des cartes... un carnet qui porte votre empreinte.

Le plaisir de partager et de créer à partir des techniques simples au sein d'un petit groupe sans besoin de compétence artistique et dans un climat serein.

-
-  **Démarrage** le 09 janvier à 09h30
 -  **Groupe** de 10 personnes maximum
 -  **Animé** par Laetitia Bridet
Art-thérapeute certifiée
 -  **Dates** :
10 séances de 9h30 à 11h30
Les vendredis du 09 janv au 27 mars 2026
(hors vacances scolaires)
 -  **Lieu** : Maizières
-



Création • CCMM • octobre 2025 • NPJSLVP

Pour tout renseignement et inscription :

CIAS Moselle et Madon - LEMM

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Mail : cias@cc-mosellemadon.fr





2026

Gratuit
sur
inscription

Bien-être au rendez-vous

Avec des exercices simples de respiration, de relaxation musculaire, de créativité et de pensée positive, cet atelier permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité et autonomie. Une balade pour découvrir les bienfaits de la nature et mettre ses sens en éveil est également au programme de cette parenthèse bien-être.



Groupe de 10 personnes maximum



Animé par Valérie Hehn, sophrologue, animatrice en sylvothérapie, créativité et pensée positive



Dates : 8 séances de 09h30 à 11h



Atelier 1 : mercredis du 29 avr au 1^{er} juil
Lieu : Messein



Atelier 2 : lundis du 30 sept au 09 déc
Lieu : Bainville-sur-Madon



Création • CCMM • octobre 2025 • NPJSLVP

Pour tout renseignement et inscription :

CIAS Moselle et Madon - LEMM

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Mail : cias@cc-mosellemadon.fr

