



ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

Gratuit
sur inscription

2025
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 À définir

Groupe • 12 personnes maximum

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

Dates • 10 séances d'1h30 en 2026

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 À définir

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Laëtitia BRIDET, art-thérapeute certifiée

Dates • 10 séances de 2h à définir

GYMNASTIQUE SENSORIELLE

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

Lieu À définir

Groupe • 12 personnes maximum

Animé par Isabelle DUBOIS-FERTE, praticienne en pédagogie perceptive méthode Danis Bois (fasciathérapie)

Dates • 7 séances de 1h15 à définir en 2026

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 À définir

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Lola AUBRY psychomotricienne

Dates • 6 séances de 2h en 2026

BIEN VIEILLIR – ÉQUILIBRE

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 À définir

Groupe • 15 personnes maximum

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

Dates • 12 séances d'1h en 2026

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

Groupe • x personnes maximum

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 • x personnes maximum

Animé par l'espace multimédia

Dates • 3 et 10 octobre, 7, 14 et 28 novembre, 5 et 19 décembre

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 À définir

Groupe • 10 personnes maximum

Animé par Valérie Hehn

Dates • 8 séances de 1h30 en 2026

Pour tout renseignement et inscription :
CIAS Moselle et Madon - LEMM
2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny
Tél : 09 74 36 04 50