

NOVEMBRE

Balade en forêt sur le circuit des chevaliers de Malte – Le Burgaud

Jeudi 14 novembre de 10h à 12h rendez-vous à l'Espace Seniors

Inscriptions par téléphone à partir du mardi 5 novembre.

Créer son huile aromatisée pour Noël

Mardi 19 novembre à 14h à l'Espace Seniors

Atelier bien être – massage

Mercredi 20 novembre à 14h à l'Espace Seniors

Ciné –débat « Journée Internationale des violences faites aux femmes »

Lundi 25 novembre à 14h30 (gratuit) – RDV au Cinéma Rex

Fermeture exceptionnelle de l'Espace Seniors le 26 novembre, la restauration reste ouverte.

Sortie à la journée : Visite de Nérac (Lot-et-Garonne)*

Jeudi 28 novembre RDV à 7h15 à la patinoire

Inscriptions par téléphone à partir du mardi 12 novembre.

DÉCEMBRE

Balade pédestre à la découverte des Noms des rues du centre ancien

Avec Blagnac histoire et Mémoire

Mardi 3 décembre rendez-vous à 14h à l'Espace Seniors

Balade et visite du marché de Noël de Toulouse

Jeudi 5 décembre rendez-vous à l'arrêt de tram « Pasteur » à 10h

Balade au marché de Noël de Blagnac

Vendredi 6 décembre rendez-vous à 16h à l'Espace Seniors

Pour information : le Conseil des usagers aura lieu le jeudi 12 décembre à 10h

DÉCEMBRE (SUITE)

Fabrication d'une crème de nuit avec Marie-Laure

Jeudi 12 décembre de 14h à 16h30 à l'Espace Seniors

Sortie à la journée – ronde des crèches*

Vendredi 13 décembre RDV à 7h15 à la patinoire

Inscriptions par téléphone à partir du mercredi 4 décembre.

Pour information : Vente des réalisations de l'atelier ABC Couture au profit de La Maison de l'Espoir

Samedi 14 décembre de 9h à 12h30 sur le marché plein vent

Repas de Noël au restaurant de l'Espace Seniors

Jeudi 19 décembre à 12h

Inscriptions jusqu'au mercredi 11 décembre.

Art floral de Noël

Lundi 23 décembre de 10h à 12h à l'Espace Seniors

Inscriptions par téléphone à partir du lundi 9 décembre.

Petit goûter de Noël partagé autour de jeux de société

Jeudi 26 décembre de 14h à 17h à l'Espace Seniors.

Pour participer aux activités, une attestation de responsabilité civile doit être fournie.

**participation financière demandée*



Lieu ressource et informations
19, rue de la Croix Blanche



0 800 031 700

LE PROGRAMME SENIORS



Novembre et décembre



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Accueil pause-café à tout moment de la journée

Jardinage au jardin partagé des Saoulous

à partir de 8h
Nettoyer, pailler et protéger pour l'hiver

Marche adaptée

de 9h à 10h
(sauf le 30 décembre)

Tarot

de 14h à 16h

Renforcement musculaire au complexe de Naudin

(hors vacances scolaires)
de 13h30 à 15h
ou de 15h à 16h30

Session de formation : mieux bouger, mieux tomber – animée par Alliance Sages Adages

à 14h30 jusqu'au 5 novembre

Session de formation : prévention des troubles de la mémoire – animée par Alliance Sages Adages

à 14h30 dès le 18 novembre

Marche active

de 9h à 11h
(sauf le 26 novembre et 10, 31 décembre)

Relaxation

de 10h à 11h
(sauf le 26 novembre et 24, 31 décembre)

Rami

de 14h à 16h
(sauf le 26 novembre et 24, 31 décembre)

Stretching

de 16h à 17h
(sauf le 26 novembre et 10, 31 décembre)

Stretching

de 9h à 10h

Belote

de 14h à 16h

Un temps pour soi pour cultiver son bien-être avec une consultante en développement personnel

4 et 18 décembre à 10h

Pétanque aux Ramiers

à 14h

Blagnac Créations (Atelier créations d'accessoires au profit d'associations caritatives et/ou humanitaires)

à 14h

Dictée avec Monique

21 novembre à 14h
19 décembre à 14h

Un temps pour soi pour cultiver son bien-être avec une consultante en développement personnel

7 et 21 novembre à 10h

Jardinage au jardin

partagé des Saoulous à partir de 8h
Nettoyer, pailler et protéger pour l'hiver

Yoga seniors*

de 9h à 10h30
(sauf le 27 décembre)

Fiestadanz à l'Espace des Caouecs de l'Hôtel

de ville de 10h30 à 12h (sauf le 27 décembre)

Couture

de 14h à 18h

Quizz chansons de Noël

27 décembre à 14h

Chant

8 et 22 novembre à 15h
6 et 20 décembre à 15h