

# ESPACE SENIORS

Lieu ressources  
et point d'information

Animations novembre / décembre 2018



## Clin d'œil

### ● EN NOVEMBRE

- Ateliers mémoire Pep's Eurêka
- Expo-vente de l'atelier Blagnac créations
- Le marché de Noël et spectacle illuminations de l'église St-Pierre

### ● EN DÉCEMBRE

- *Les Seniors Enchantés* chantent au marché de Noël
- Ateliers mémoire Pep's Eurêka
- Repas de Noël au gymnase St-Exupéry les 10 et 11 décembre
- Loto

## DÉTENTE - CONVIVIALITÉ

### **Accueil pause-café**

Tous les jours, à tout moment de la journée, du lundi au vendredi

### **Jardinage au jardin partagé des Saoulous**

Tous les mercredis de 9h30 à 12h

### **Pétanque aux Ramiers**

Tous les jeudis de 14h à 17h (sauf 15, 22 novembre et 27 décembre)

### **Journal « l'Echo des seniors »**

Vendredis 9, 23 novembre et 7, 21 décembre de 13h30 à 14h30

.../

### **Thé dansant à la salle Barricou**

Mardi 13 novembre de 14h30 à 17h

### **Les Seniors Enchantés chantent au marché de Noël**

Samedi 1<sup>er</sup> décembre à 10h

### **Repas de Noël au gymnase St-Exupéry**

Lundi 10 décembre à partir de 12h - Mardi 11 décembre à partir de 12h

### **Loto**

Mardi 18 décembre de 14h30 à 17h

## **CULTURE - LOISIRS**

### **Jeux de société : échecs, cartes, scrabble et autres**

En accès libre tous les jours du lundi au vendredi

### **Tarot (initiation)**

Tous les lundis de 14 à 16h (sauf 10 décembre)

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

Tous les jeudis de 14 à 17h

### **Expo-vente des créations**

Vendredi 23 novembre de 10 à 17h

### **Couture**

Tous les vendredis de 14 à 18h

### **Chant**

Mercredis 7, 21 novembre, vendredis 30 novembre et 14, 28 décembre de 15 à 17h

### **Pause-café et cuisinons ensemble**

Mercredis 14 novembre et 19 décembre à 14h

### **Composition florale\***

Vendredis 16 novembre et 14 décembre de 15 à 17h

### **Dictée**

Mardis 20 novembre et 4 décembre de 14h30 à 16h30

### **Causerie musicale : la musique classique commentée**

Jedi 22 novembre de 14h à 15h30

### **Découvrez le mandala : ludique et anti stress**

Jedi 6 décembre de 14 à 16h

### **Réaliser son thé parfumé, suivi d'une dégustation**

Mercredi 12 décembre à 14h

## CONFÉRENCES - INFORMATIONS

**Programme « les 5 sens en éveil » : l'ouïe animé par l'association Brain Up**

Lundi 5 novembre de 10 à 12h

**Diaporama : « l'Inde des femmes »**

vendredi 16 novembre à 18h à la maison du Square

**Prélèvement à la source des retraites : comment ça marche ?**

Vendredi 7 décembre à 14h30

## SORTIES - VISITES

**Sortie mycologie à Bouconne**

Mardi 6 novembre départ 8h30 – *pique-nique partagé*

**Le marché de Noël et spectacle illuminations de l'église Saint-Pierre**

Mercredi 28 novembre à 18h

## SPORT - BIEN-ÊTRE

**Marche**

Tous les lundis de 10 à 12h (sauf le 10 décembre)

**Relaxation**

Tous les mardis de 10 à 11h (sauf 11 décembre)

**Sport**

**Tous les lundis de 14 à 16h (sauf vacances scolaires) :**

*Novembre* : gymnastique d'entretien - gymnase René Cassin

*Décembre* : renforcement musculaire - gymnase René Cassin

**Tous les jeudis de 9h30 à 11h (sauf vacances scolaires) :**

*Novembre* : gymnastique/équilibre - gymnase René Cassin

*Décembre* : aquagym (9 - 10h) - bassin d'apprentissage

**Fiestadanz à la salle Andromède**

Tous les vendredis de 10h à 11h30 (sauf les 2 et 16 novembre)

**Initiation au tir à l'arc à Bouconne**

Lundis 5, 26 novembre et 3, 17 décembre - **départ 8h15** arrêt Croix-Blanche

**Do in automassages\***

Vendredis 9, 16 novembre et 7, 21 décembre de 9h30 à 11h

**Initiation au yoga seniors\***

Vendredis 8, 22 novembre et 6, 20 décembre de 10h à 11h30

**Atelier bien-être : beauté des mains**

Vendredi 30 novembre et jeudi 20 décembre de 14h30 à 16h

## PRÉVENTION

### Mémogym

Lundis 5 novembre et 3 décembre de 15h à 16h30

### Ateliers mémoire « *Pep's Eurêka* »

Tous les mercredis de 10 à 12h à partir du 14 novembre et tous les jeudis de 14 à 16h à partir du 15 novembre

### Jeux de mémoire

Mardi 27 novembre de 10 à 12h

## INTER GÉNÉRATIONS

### Aide aux devoirs à l'école *Jean-Moulin*

Tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis (hors vacances scolaires) de 16h30 à 17h30

### Atelier à la crèche des *Dauphins*

Mercredis 7 novembre et 5 décembre de 10 à 11h30

### Atelier tricot au collège *Mermoz*

Tous les jeudis (hors vacances scolaires) de 12h30 à 13h30

## INFORMATIQUE

### Initiation à l'informatique - *médiathèque Odysseus*

Tous les jeudis de 9h15 à 12h (sauf le 27 décembre)

### Questions libres informatiques - *médiathèque Odysseus*

Jeudi 6 décembre de 9h15 à 12h

### Acheter sur internet en toute sécurité - *médiathèque Odysseus*

Jeudi 13 décembre de 9h15 à 12h

### Comment nettoyer son ordinateur - *médiathèque Odysseus*

Jeudi 20 décembre de 9h15 à 12h

### Web seniors : soutien à l'utilisation des outils numériques (PC, smartphones, tablettes), aide aux démarches sur internet

Tous les mardis de 14 à 17h *sur inscription* (sauf le 11 décembre)

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

**\*Participation financière demandée**

N° de licences : N° 1/1100082, 1100083, 1100084, 1100085 - 2/1100086 - 3/1100087