



Gratuit
sur inscription

2026

ATELIERS PERSONNES ÂGÉES

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 – 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 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

Dates • 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