



Activités permanentes – 1 er trimestre 2017

ACTIVITES SPORTIVES

RANDONNEE *Intervenant : Yann MAHE*

à partir de septembre : 2 randonnées
Départ du Stade des Costières
Tous les mardis
Hors périodes de vacances scolaires
Avec permutation des groupes après chaque vacance.

RV à 08h15 – Départ à 08h30
RV à 12h45 – Départ à 13h00

ATTENTION désormais 30€ /année de Septembre à fin Mai (participation transport)

MAINTIEN EN FORME

Intervenant : Stéphane RODET

Les lundis de 10h à 11h, les vendredis de 9h à 10h
Et de 10h à 11h, les jeudis de 10h30 à 11h30
A l'Office des Seniors

GYMNASTIQUE DOUCE

Intervenante : Mireille de VERDUZAN

Les mardis de 15h00 à 16h00
Les vendredis de 14h45 à 15h45
A l'Office des Seniors

AQUAGYM AQUATROPIC ☎ 04.66.28.40.92

Animateur référent : Alexandre

2 créneaux horaires réservés exclusivement aux
adhérents de l'Office des Seniors :
Les lundis : de 14h00 à 15h00 et de 15h00 à 16h00
Renseignements à l'Office des Seniors

LITTERATURE CLUB DE LECTURE

Intervenants : Yvette LANDREAU

Le livre à lire est choisi par les participants d'une réunion
à l'autre.

A 14h00 un Vendredi par mois
A l'Office des Seniors

VENDREDI 12 JANVIER
« L'homme pressé » de Paul MORAND

VENDREDI 9 FEVRIER
« Les âmes fortes » de Jean GIONNO

VENDREDI 9 MARS
« La batarde d'Istanbul » d'Elif SHAFAK

Bonne lecture !

ACTIVITES MANUELLES

ATELIER TRICOT/CROCHET *Animatrice : Michèle*
Les mercredis de 14h00 à 16h30
A l'Office des Seniors

ATELIER COUTURE *Animatrice : Michèle*
Les vendredis de 14h à 16h30
A l'Office des Seniors

ATELIER RELIURE *Intervenante : Géraldine DESCHAMPS*
Les lundis de 9h00 à 12h00
A l'Office des Seniors

NOTA BENE

Pour des problèmes d'assurance, **tous les participants aux activités doivent être adhérents de l'Office des Seniors.** Merci d'avoir votre « Passeport Seniors » en cours de validité sur vous.

Aucune personne inscrite sur liste d'attente ne pourra se présenter et participer à une activité, quelle qu'elle soit, **sans l'accord préalable et obligatoire de l'Office des Seniors.** Des contrôles seront effectués.

Pour des raisons de sécurité, **l'accès à toutes les salles destinées** aux activités de l'Office des Seniors et notamment l'atelier Peinture-Dessin-Sculpture, Poterie et Reliure, **n'est pas autorisé en dehors des heures de cours et en l'absence des intervenants.**

INFORMATIONS

Pour les nouveaux adhérents(e), l'obtention du Passeport Senior est de 8€, être à la retraite et avoir 62 ans.

Il sera demandé à chaque participant de présenter **sa carte « Passeport Seniors » OU sa carte d'identité** à sa montée dans le bus, pour chacune des sorties effectuées.

ATTENTION

En dehors des voyages **AUCUN REMBOURSEMENT** ne sera effectué (uniquement sur certificat médical **OBLIGATOIRE**).



Office des Seniors – 9 rue Grétry – 30000 NIMES

☎ Accueil : 04.66.28.40.90 – ☎ Animation : 04.66.28.40.92

Activités permanentes – 1^{er} Trimestre 2018

ANIMATIONS RESIDENCES AUTONOMIE

LOTOS

Le mardi à 15h00

Résidence Autonomie « La Montagnette »

Le mercredi à 15h00

Résidence Autonomie « Enclos Rey »

ATELIER MEMOIRE

☎ 04.66.28.40.92

Animateur référent : Jean-Bruno

Tous les 15 jours

Le jeudi à 14h00

Foyer-logement « La Montagnette »

ACTIVITES SPORTIVES (nouveau)

TENNIS DE TABLE

Intervenant de l'A.S.P.C de Nîmes : Emmanuel BOLL

Les vendredis de 9h30 à 11h30 à la salle du stade St Stanislas

Animateur référent : Caroline

ATELIERS ARTISTIQUES

ATELIER PEINTURE-DESSIN

Intervenant : Jean-Pierre BRETHON

Les mardis de 9h00 à 12h00

Les lundis, mercredis et vendredis de 14h00 à 17h00

A l'Office des Seniors

ATELIER POTERIE

Intervenant : Johanna MOLLARD

Les lundis de 14h00 à 17h00

A l'Office des Seniors

ATELIERS COGNITIFS

ENTRETIEN DE LA MEMOIRE CONFIRMES

Intervenant : Pierre RABALAND

Dans une ambiance ludique et conviviale, les participants exercent leur fonction mémoire, remusclent la capacité de

A l'Office des Seniors

Les mardis de 10h à 11h

ATELIER MEMOIRE

☎ 04.66.28.40.92

Animatrice référente : Michèle

Les jeudis de 09h à 10h

Les jeudis de 10h à 11h

A l'Office des Seniors

ATELIER ECRITURE

Intervenant : Pierre RABALAND

Pour favoriser l'expression écrite, jouer avec les mots.

Le mercredi de 9h30 à 11h00

A l'Office des Seniors

ACTIVITES MUSICALES

LA CHORALE DES AINES

Intervenant : Jérémie BUIRETTE

Les lundis et jeudis de 14h30 à 16h30

A l'Office des Seniors

Les deux répétitions par semaine dans une ambiance tonique et chaleureuse:

- Chansons populaires de langue françaises.
- Poètes et chansonniers du XX^{ème} siècle

LA CHORALE DE L'AMITIE

Intervenant : Yvon LUYCKX

Les mercredis de 14h00 à 16h00

SALLE DE L'ENCLOS REY

ATELIER INFORMATIQUE

☎ 04.66.28.40.48

Animateur référent : Gregory

Les lundis, mardis et jeudis de 9H00 à 12H00

Inscriptions à l'Office des Seniors

APRES-MIDI CONVIVAL

JEUX DE SOCIETE / CARTES

☎ 04.66.28.40.92

Animateur référent : Jean-Bruno

Les mardis de 14h à 17h00

A l'Office des Seniors

DANSE DE SALON

Intervenant : Daniel MANIN

Les mercredis de 10h00 à 11h00 : confirmés

Les mercredis de 11h00 à 12h00 : débutants

Inscriptions à l'Office des Seniors. Participation 30€

TAÏ CHI CHUAN

Intervenant : Simon et Benjamin

Les mardis de 9h00 à 10h30 au Foyer Albaric.

Les jeudis de 9h00 à 10h30 à l'Office des Seniors.

Inscriptions à l'Office des Seniors. Participation 30€