

## ATELIER CRÉATIVITÉ

A PARTIR DE 65 ANS



Salle de Fontgrande

Ces ateliers ont pour objectif de maintenir la dextérité manuelle à travers la création d'objets de décoration, de peinture, de scrapbooking, de couture, de compositions florales, de bijoux et d'activités à thème selon le calendrier.

Séances : un mercredi sur deux, de 14h30 à 17h, à partir du 13/09/2023

## ATELIER MEMOIRE

A PARTIR DE 65 ANS

La municipalité propose en partenariat avec l'association Brain'up, des séances d'atelier mémoire, animées par une neuro-psychologue.

Séances :  
débutants, le mardi de 9h30 à 10h30  
mémoire avancée, le mardi de 10h30 à 11h30  
à partir du 26/09/2023



Salle de Fontgrande

## ATELIER DÉCOUVERTE DU NUMERIQUE

"Découverte du numérique. Tablette, ordinateur et internet"

A PARTIR DE 60 ANS



Atelier des projets

Proposé par l'association Ufcv, financé par la CFPPA, en partenariat avec la municipalité.

Des ordinateurs portables seront fournis pour le temps de l'atelier si besoin, les participants ayant un ordinateur portable sont invités à le prendre.

Séances : le mercredi de 10h à 12h  
à partir du 20/09/2022

## ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DE LA CHUTE

En partenariat avec le CHU de Montpellier et l'UFR Staps, la municipalité lance le programme "Équilibre et prévention de la chute pour améliorer l'autonomie des personnes âgées".

Séances : le lundi et jeudi matin (11h30) sur un cycle de 12 semaines consécutives.

Conférence de présentation : le mardi 19 septembre à 14h, Halle des Verriès



Halle des Verriès

## ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

A PARTIR DE 65 ANS



Salle de Fontgrande

La municipalité, en partenariat avec l'association Jouvence, propose deux fois par semaine, des séances d'activités physiques adaptées à la santé des seniors, encadrées par des professionnels spécialisés.

Séances : le mardi et le vendredi, de 14h à 15h15  
à partir du 12/09/2023

## ATELIER TAI-CHICHUAN

A PARTIR DE 60 ANS

Cette discipline aide à développer la concentration et le calme grâce à un enchaînement codifié de mouvements lents. Le tai-chi permet d'améliorer les articulations et l'équilibre et est prescrit par les médecins occidentaux pour ses effets bénéfiques sur l'hypertension et le stress.

Séances : le lundi, de 15h45 à 16h45  
à partir du 18/09/2023



Salle du Baptistou

## ATELIER QI GONG

A PARTIR DE 60 ANS



Salle du Baptistou

Cette discipline fondée sur le contrôle d'un mouvement, naturel, lent et détendu, associé à la maîtrise de la respiration et de la pensée. Elle aide à assouplir le corps, à gérer le stress et à se relaxer.

Séances : le lundi de 17h à 18h  
à partir du 18/09/2023

**NOUVEAU**

## ATELIER VIVRE ET MANGER MIEUX EN PLEINE CONSCIENCE

Par l'association Miamuse A PARTIR DE 60 ANS ET +

11 ateliers à partir de mi-octobre les vendredis pendant 3 mois, de 10h à 12h.  
Conférence de présentation le 22 septembre, à 10h30 à la Halle des Verriès

## ATELIER « KARAOKÉ »

Par l'ADMR

Séances : vendredis 15/09 (10h-12h), 13/10 (14h-16h) et mardi 5/12(14h-16h)

Halle des Verriès

## PRÉVENTION DES RISQUES & ARNAQUES

Par Brain up

Les mercredis 8, 15, 22 et 29 novembre, de 10h à 12h

Salle Fontgrande

Inscriptions et renseignements en mairie : 04 67 66 86 08



## AUTRES ACTIONS

### NOCES D'OR, DE DIAMANT ET DE PLATINE

La municipalité célèbre une fois par an les noces d'or, de diamant et de platine des séniors en les invitant à une réception dans la salle des mariages de la mairie en présence de Madame le Maire et des élus.

### FÊTE DES GRAND-MÈRES

Organisée par la municipalité, la fête des grand-mères a lieu chaque année le 1<sup>er</sup> dimanche du mois de mars. Un spectacle et une collation sont offerts à toutes nos grand-mères et à nos grands-pères.

### CONFÉRENCES

Des conférences sur des sujets divers sont organisées par la municipalité. Elles peuvent être animées par un large panel d'intervenants (associations, gendarmerie, élus, artistes, auteurs...).

### SEMAINE BLEUE

Chaque année, la municipalité participe à la semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Pour l'occasion, diverses animations (spectacles, après-midi intergénérationnelle, conférence...) sont organisées tout au long de la semaine.

### REPAS DES AÎNÉS

En début d'année, un repas dansant avec un spectacle sont offerts par la municipalité aux séniors saint-gillois (*conditions sur le site internet de la ville*)

### VOYAGES

La municipalité organise plusieurs fois par an des voyages d'une ou plusieurs journées pour les séniors saint-gillois de 66 ans et plus.

### THÉS DANSANTS

Pour les fans de danse, ou tout simplement, pour passer un moment convivial, la municipalité organise périodiquement des après-midis dansantes.

## UNE NAVETTE POUR LES AÎNÉS



Sur RDV

04 67 66 86 16

Ce service gratuit de transport à la demande permet de se rendre exclusivement vers le centre-ville (parking du Forum), le Pôle du Lauzard, les cimetières de Valène et de Rouergas. Les intéressés sont pris en charge et accompagnés devant leur domicile.

**TOUS LES MARDIS ET JEUDIS**

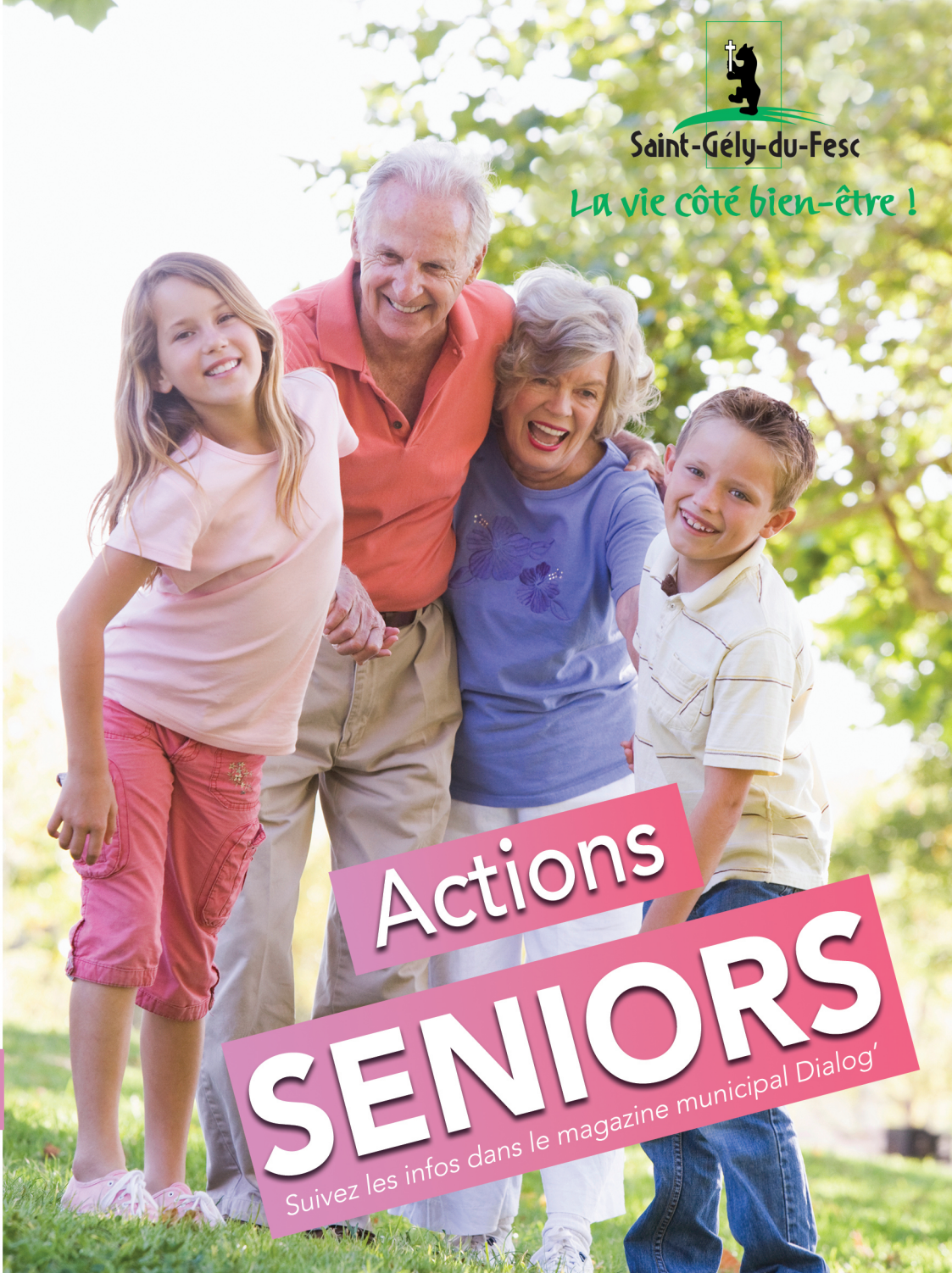
DE 8H30 À 12H30

*hors vacances scolaires*



Saint-Gély-du-Fesc

La vie côté bien-être !



Actions

**SENIORS**

Suivez les infos dans le magazine municipal Dialog'