



Venez apprendre les bases d'utilisation d'une tablette

## À la découverte du numérique

**Bien sur Internet :  
atelier numérique**

**Chaque jeudi du 15 février au 25  
avril (sauf le 18 avril), de 14h30 à  
16h30, au Club Municipal loisirs  
seniors**

Les ateliers se font sur tablette et porteront sur la prise en main de l'équipement. Vous apprendrez à vous repérer sur Internet, à créer une messagerie et à naviguer sur les sites administratifs.



### Comment devenir adhérent ?

En souscrivant à une adhésion annuelle auprès  
du Service Animation seniors et familles

Tarif : 8€ pour les l'hayssiens

Plus d'informations au 01 49 86 96 38

### Où réserver votre atelier ?

**Les inscriptions se font uniquement sur place au**

Club Municipal Loisirs seniors, 21 rue Gabriel Péri

De 9h à 12h - Du lundi au vendredi

### Quand ?

Les inscriptions mensuelles se feront à partir du :

Mardi 2 janvier pour les activités de janvier

Lundi 29 janvier pour les activités de février

Lundi 26 février pour les activités de mars

Lundi 25 mars pour les activités d'avril

### Comment ?

Règlement des activités de ce programme  
en espèces ou en chèque à l'ordre du : **RR 3<sup>ème</sup> âge**

# Ateliers du Club Seniors

Programme des activités et ateliers créatifs,  
gourmands et manuels



**Janvier - Avril 2024**

# Programme des activités du Service Animation seniors et familles

## Activités réservées aux adhérents

Janvier à Avril 2024

Ateliers du mardi de 14h à 16h

Tarif : 5 € par atelier et par personne

### Janvier

Mardi 9 Galette des rois

Mardi 16 Création de bijoux en perles

Mardi 30 SOS Cookies

### Février

Mardi 13 Atelier crêpes salées et sucrées suivi du déjeuner  
12h à 15h, tarif 6 €

Mardi 20 Personnalisation d'un soliflore en bois

Mardi 27 Customisation d'un porte-clés mural

### Mars

Mardi 19 Réalisation d'un baba au rhum

Mardi 26 Confection d'une corbeille de Pâques

### Avril

Mardi 9 Fabrication d'une boîte à épices en bois

Mardi 16 Cupcake aux fruits rouges

Mardi 30 Atelier floral

Service Animation seniors et familles, 21 rue Gabriel Péri  
Inscriptions au préalable au 01 49 86 96 38  
Pour toutes les activités de ce programme



13 ateliers équilibre entre janvier et avril

## Actions de prévention

### Sensibilisation aux atteintes des biens par ruse

Le vendredi 19 janvier, de 14h à 15h30, au Club Municipal loisirs seniors

En partenariat avec la police municipale, l'objectif de cet atelier est d'être en capacité de reconnaître certains éléments servant à alerter et éveiller la vigilance à travers des mises en situation et des contenus interactifs tout en favorisant l'échange et la réflexion.

### Le sport pour tous : « atelier équilibre »

Chaque vendredi, du 26 janvier au 26 avril (sauf le 22 mars) soit 13 séances, de 14h30 à 15h30, au Club Municipal loisirs seniors

Le vendredi 26 janvier sera une séance de découverte. Ces ateliers vous permettront de prévenir et de diminuer le risque de chute grâce à un programme spécifique favorisant l'entretien de l'équilibre et l'envie de bouger. Un certificat médical de « non contre-indication à la pratique des ateliers d'équilibre » est vivement recommandé.

## Café-débat

La lecture en 2 rencontres

Au Club Municipal loisirs seniors de 10h30 à 11h30

1<sup>ère</sup> rencontre du 15 février :

En partenariat avec la Bibliothèque municipale de l'Hay-les-Roses, nous vous présenterons une série de livres, tout genre confondu, que vous pourrez emprunter pendant 6 semaines. Nous vous ferons également la présentation du livre « Amours » de Léonor de Recondo, autour duquel nous pourrions échanger et débattre lors de notre 2<sup>ème</sup> rencontre le 11 avril.

Les siestes contées appelées également siestes littéraires sur le thème du « voyage »

Le vendredi 22 mars, de 14h30 à 15h30, au Club Municipal loisirs seniors

En partenariat avec la Bibliothèque municipale, nous vous invitons à participer à l'expérience de « la sieste contée ». Une histoire sur le thème du voyage vous sera narrée par un conteur accompagné d'un intermède guitare. L'occasion pour vous de vous laisser aller au fil des mots et de lâcher prise. Prévoyez un petit coussin.



Deux rencontres autour de la lecture