



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

Lundi 2 septembre pour les activités de septembre

Lundi 23 septembre pour les activités d'octobre

Lundi 28 octobre pour les activités de novembre

Comment ?

Règlement des activités de ce programme
en espèces ou en chèque à l'ordre du : **RR 3^{ème} âge**

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



Ateliers du Club Seniors

Programme des activités et ateliers créatifs,
gourmands et manuels



Septembre - Décembre 2024

Programme des activités du Service Animation seniors et familles

Septembre à décembre 2024

Journées du Patrimoine

« Les Maires de L'Haÿ-les-Roses et l'évolution de la fonction du Maire »

Dans le cadre des Journées
du Patrimoine 2024, nous vous
proposons une exposition le mardi
24 septembre, à 14h30,
à l'Espace Culturel de Floran.



Actions de prévention

Bien dans son assiette

**Chaque vendredi, du 13
septembre au 25 octobre, de
14h à 16h, au Club Municipal
Loisirs seniors
(sauf le 4 octobre).**

Nous vous proposons un atelier
comportant 6 séances au total.
Le but est de vous informer, de
vous accompagner et de susciter
les comportements alimentaires
favorables à votre santé.

Au programme, nous aurons 5
séances pratiques précédées
d'une conférence d'une heure
sur le thème de l'alimentation
et qui aborde d'une façon



conviviale et ludique les notions
de santé, courses à budget
modéré, conservation des
aliments et repas de la journée.

Séances de sophrologie

**Chaque vendredi, du 8
novembre au 6 décembre,
de 14h00 à 15h30, au Club
Municipal Loisirs seniors.**

Nous vous proposons 5 séances
de sophrologie animées par
Isabelle Berthé, sophrologue
formatrice et Présidente du
Syndicat des Sophrologues
Professionnels.

Ces cours vous permettront
d'établir ou de renforcer
l'équilibre entre vos émotions,
vos pensées et votre corps pour
améliorer votre qualité de vie



(gestion du stress, sommeil de
qualité, gestion des émotions,
confiance en soi, etc).

Participation : 5 € pour 5 séances.

À la découverte du numérique

Atelier numérique : Bien sur Internet

**Chaque jeudi du 10 octobre
au 28 novembre de 14h à 15h30**

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

