

ATELIERS SENIORS

PLANNING JANVIER / MARS 2026



INSCRIPTION

POUR VOUS INSCRIRE, CONTACTEZ LE CCAS EN MAIRIE

Bejaze Suljmani : actionsociale@mairie-heillecourt.fr

Téléphone : 06 75 78 54 71

ATELIERS SOPHROLOR RÉSIDENCE DU MOULIN (14 RUE DU GUÉ) - DE 14H30 À 16H

«**Développez votre mieux être**» Venez découvrir la sophrologie caycédienne et développer votre capacité à vous sentir bien dans votre corps... et dans votre tête !

- Réduire le stress et l'anxiété
- Reconnaître et évacuer les tensions physiques et les émotions négatives
- Développer une attitude plus sereine et positive dans la vie de tous les jours
- Améliorer la qualité de son sommeil

Les lundis 5, 12, 19 et 26 janvier

Les lundis 2 et 9 février

Les lundis 9 et 16 mars



CAFÉ - JEUX DE SOCIÉTÉ MAISON DU TEMPS LIBRE - DE 14H30 À 17H

Partagez des moments ludiques encadrés par un animateur.

Les lundis 5 janvier, 9 février et 9 mars

GYM ÉQUILIBRE - GYM MÉMOIRE - DANSE ASSISE

RÉSIDENCE DU MOULIN TOUS LES MARDIS DE 10H À 11H



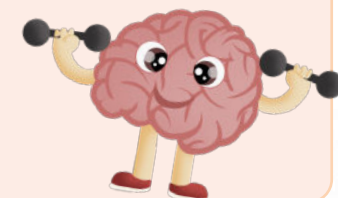
ATELIER BRAIN UP MAISON DU TEMPS LIBRE - DE 14H À 16H

«**C'était mieux avant... Et demain ?**» Chaque génération porte son passé, son présent et son futur - et si vous appreniez ensemble à y trouver le meilleur de demain...

- Les souvenirs épisodiques : comment fonctionne la mémoire
- Les générations : les connaître, se comprendre
- La peur de demain : la gestion du stress et des émotions
- Bien commencer sa journée : la pensée positive

Les mardis 3 et 10 février

Les mardis 3 et 10 mars



INITIATION AU SPORT ADAPTÉ MAISON DU TEMPS LIBRE - DE 14H30 À 15H30

Partager des moments sportifs encadrés par un animateur EPGV.

Réunion d'information le 3 mars

Séances les mardis 10, 17, 24 et 31 mars



BIEN VIEILLIR

