

100%  
**Séniors**

# AGENDA

## 2022/2023

### > MAISON SAINTE ANNE



Ateliers de prévention  
ouverts à tous,  
y compris les non-résidents,  
avec adhésion préalable.  
Informations par téléphone :  
**05 65 71 27 00**



**Atelier « Equilibre et prévention des chutes »** : Lundi 15h - 16h  
**Atelier Sophrologie/atelier chant** : Mardi 15h15 - 16h15  
**Atelier Gymnastique Douce** : Mercredi 10h45 - 11h45  
**Atelier Mémoire** : (tous les 15 jours) Jeudi 10h30 - 11h30  
**Atelier Nature** : Jeudi 15h - 17h15  
**Sport adapté** : vendredi : 11h - 12h • 14h45 - 15h45

### > CLUB DES AINÉS

Informations par téléphone : **06 76 38 32 10**

**Jeux de sociétés et cartes** : tous les mardis de 13h30 à 17h30 sauf pendant les vacances scolaires

**Goûters** : les mardis 6/12/2022 • 3/01, 7/02, 7/03, 4/04 et 2/05/2023, de 13h30 à 17 h30

**Quine** : le 12/02/2023

**Thés dansants** : les mardis 25/10 et 29/1/2022 • 31/01, 28/02, 25/03 et 25/04/2023,  
de 14h30 à 19 h

**Repas** : 8/11 et 11/12/2022 • 14/03, 7/05 et 27/06/2023

**Sortie à la journée** : 6/06/2023



# > MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE



(Extraits de programmation)  
La programmation complète est disponible auprès de la MJC)

- **LES CINÉ-CONFÉRENCES** du dimanche après-midi (15h à 17h30) :
  - > Terre de femmes (portraits de femmes agricultrices du monde entier) : 20/11/2022
  - > Madame Agar, née rue de Rodez à Pigüé en Argentine : 27/11/2022
  - > Les cent vallées et l'Aubrac au fil des saisons : 05/02/2023
- **LES CONCERTS DU SAMEDI SOIR** :
  - > Concert pop jazzy d'Amélie ANGEBAULT : 21/01/2023 à partir de 19h30
  - > Concert aux sonorités d'Amérique du Sud LUZ DE LUNA : 10/06/2023 à partir de 21 h
- **LES SOIRÉES À THÈME** :
  - > L'Aveyron a un incroyable talent : 11/02/2023 à partir de 19 h
  - > La fête du printemps... à la découverte des producteurs locaux : 21/04/2023 à partir de 18h30

# > POINT INFO SÉNIORS :

Informations par téléphone : **05 65 78 04 34**



## PLUSIEURS ATELIERS EN COURS OU À VENIR :

- > Atelier nutrition-santé animés par une diététicienne, en 5 séances
- > Atelier mémoire : gymnastique cérébrale, en 10 séances
- > Atelier « en forme avec mon âge » - sport adapté



# > CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE :



Des ateliers découverte de l'ordinateur sont organisés régulièrement en fonction des demandes. N'hésitez pas à exprimer vos besoins par téléphone : **05 65 71 34 20**

## LES LUNDIS DE 9h À 10h30, À PARTIR DU 24 OCTOBRE 2022 :

- > Atelier copier/coller
- > Atelier transfert photos
- > Atelier mail
- > ... Autres thématiques en fonction des demandes



Luc-la-Primaube