



ANIMATIONS – JANVIER 2019

OUVERTES À TOUS LES RETRAITÉS

Salle de l'orée des jardins – 15, impasse des 5 baies,
Entrée boulevard Hillereau , à Nozay

SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 02 40 51 27 86

(Laissez votre nom et votre numéro de téléphone sur le répondeur)

Lundi 07/01 : Chantons ! de 15h à 16h, atelier musical animé par Mikaël Lepéroux.

Mikaël joue avec ses instruments un répertoire des plus grandes chansons françaises que vous chantez comme vous voulez. Que vous aimiez fredonner ou chanter à pleine voix, que vous chantiez bien ou pas, juste pour le plaisir !

Vendredi 11/01 : Bouger en douceur de 15h à 16h30, atelier animé par François Chéré

François s'adapte à vos envies et vos capacités pour vous proposer des activités de plein air ou à l'abri. Gagnez en souplesse et en bonne humeur !

Mardi 15/01 : Jeux de société avec les enfants de 15h30 à 16h15, proposé par Marie-Hélène Provost. *Activité plaisir et gaieté assurée durant ¾ d'heure avec les enfants heureux de partager ces moments.*

Judi 17/01 : Oser son expression de 15h à 16h, atelier animé par Hélène Audion et son accordéon. *Chacun peut s'exprimer de différentes façons : voix, écriture, chant, corps, tout à la fois ! Venez découvrir quelle voie/voix est la vôtre et vivez avec plaisir !*

Vendredi 25/01 : Cuisine et partage de 10h30 à 13h, atelier proposé par Vanessa Cornu, diététicienne. Apporter votre tablier, un économe, un couteau et votre couvert pour déjeuner. *Cuisinez avec plaisir et en bonne compagnie, des recettes simples et savoureuses, et partagez ensuite ce que vous avez préparé.*

Mardi 29/01 : Sophrologie de 10h à 11h, atelier animé par Cindy Laurent. Peut se pratiquer en position assise, tenue décontractée, sans tapis.

La sophrologie accompagne le changement, stimule l'activité cérébrale par la concentration et la mémoire, dynamise ce qui est positif, aide à mieux gérer la douleur, les tensions...

Mardi 29/01 : Jeux de société avec les enfants de 15h30 à 16h15, proposé par Marie-Hélène Provost. *Activité plaisir et gaieté assurée durant ¾ d'heure avec les enfants heureux de partager ces moments.*

Activités offertes par la Communauté de Communes de Nozay.

Inscriptions et renseignements : laissez vos coordonnées pour être rappelé(e) au 02 40 51 27 86.