

# PASS'ÂGES ACTIVITÉS POUR LES SENIORS

Programme 2021-2022



ESPACE  
MOSAÏQUE



Centre socio-culturel

# PASS'ÂGES

Activités pour les Seniors

Tout au long de l'année, nous vous proposons de nombreuses activités :

## • Chauffe-citron

Un atelier pour une (re)prise en main ludique et en douceur de sa mémoire.

 **2 mardis par mois, à 17h**  
À partir du 12 octobre 2021

## • Doux sommeil

Un atelier de sophrologie pour apprendre à se relaxer et retrouver un sommeil tranquille.

 **Tous les vendredis, à 17h30**  
À partir du 15 octobre 2021

## • Foulée paisible

Une sortie d'1h en pleine nature pour prendre soin de soi en marchant à son rythme.

 **Tous les lundis, à 11h**

## • CAP Rando

Une sortie de 2h30 avec le club de randonnée de l'Espace Mosaïque.

 **Tous les mardis, à 9h**

## • CAP Gourmet

Un atelier Cuisine pour bien manger tout en se faisant plaisir !

 **2 mercredis par mois, à 10h**

## • Karaké

Rien de tel qu'une session Karaké pour passer un bon moment et se détendre !

 **2 jeudis par mois, à 17h30**

## • Généalogie

RDV le 7 octobre pour un atelier découverte, où un programme sera défini selon l'intérêt des participants.

## • Séjours Séniors

Chaque année, sont organisés des courts séjours pour visiter et changer d'air !

## • Journées « La retraite en toute sérénité »

2 jours pour bien vivre sa retraite !

 **Prochaine session à venir !**



**RDV le Jeudi 7 octobre**  
de 16h à 18h

2 heures pour découvrir les ateliers proposés tout au long de l'année et rencontrer les intervenants pour choisir ce qui vous plaît !

Avec le soutien de

**Carsat** Retraite & Santé au travail

Communauté de Communes  
**Aunis Atlantique**

**la Charente Maritime**



Salle des associations, à Courçon