

Animations Séniors



2024

PROGRAMME
OCT./DÉC.

Ateliers Séniors

Bienvenue à la retraite



JEUDIS 3, 10
ET 17 OCTOBRE

Futurs et jeunes retraités
(2 ans avant, 2 ans après).
Projets de vie, démarches administratives, aides
existantes, vie courante, consommation, santé,
donner du sens à sa retraite, se sentir utile, cultiver
ses cercles relationnels, ...

Un programme complet pour profiter pleinement de cette
nouvelle étape de vie.

Les jeudis de 9h à 16h30 à l'Espace Solidarités
(12 personnes).



Photo : Freepik



Atelier tissage

MARDI 8 OCTOBRE

Avec Christelle Fortrat, animatrice micro-ferme créative. Fabrication d'objets de décoration tissés en fils, laines et tissus de récupération.

De 9h30 à 12h à l'Arbre de Vie - 23 rte de Frouard
(12 places)



Atelier vannerie

MARDI 15 OCTOBRE

Avec Caroline Prache, vannerie Les Sauvajoncs. Fabrication d'une corbeille sur fond en bois.

De 9h à 12h30 à l'Arbre de Vie
(5 places).

Découverte du jardin d'hiver

MARDI 12 NOVEMBRE

Avec Vincent Fortrat, maraîcher. Venez découvrir le passage à l'hiver du jardin, les cultures, pratiques et tâches réalisées à cette saison.

De 9h30 à 12h à l'Arbre de Vie
(15 places).



Voyage sonore intergénérationnel

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

Avec Myriam Ghobrial, créatrice du Truck à Sons. Atelier détente sous forme de voyage sonore pour câliner son enfant intérieur. Histoires magiquement bruitées pour Grands et Petits, suivies d'un massage sonore pour s'évader. De 10h à 12h à l'Arbre de Vie

(20 personnes, les seniors peuvent venir accompagnés d'un enfant).

Inscriptions au 03 83 24 60 60 ou seniors.ccas@ville-liverdun.fr

Ateliers gratuits financés par les caisses de retraite, Label Vie et la Conférences des Financeurs du Département 54.

Imprimé par nos soins sept. 2024 - ne pas jeter sur la voie publique

2024

PROGRAMME
OCT./DÉC.

Animations Seniors

SÉANCES DÉCOUVERTES

La ferme Saint-Amand

JEUDI 3 OCTOBRE

Exploitation en polyculture et élevage
(blé, orge, colza, lentilles... miel,
génisses et animaux de ferme).

9H30 à Saizerais



Caserne des pompiers

MARDI 22 OCTOBRE

Visite et goûter.

14H30 à la caserne de Pompey
(parking ALDI)



Brasserie La Châouette

VENDREDI 15 NOVEMBRE

Visite et dégustation.

14H - 24 rue des Vergers à Saizerais
(zone artisanale Haute Epine).

INSCRIPTIONS

Espace Solidarités

8 rue de la gare - Liverdun

03 83 24 60 60 - www.liverdun.fr

seniors.ccas@ville-liverdun.fr

