

ESPACE SENIORS

Lieu ressources
et point d'information

Animations janvier / février 2019



Clin d'œil

● EN JANVIER

- Thé dansant et partage de la galette des rois
- Après-midi magique avec Alexandre, jeune magicien local
- Initiation à la méditation
- Sortie Festival des lanternes à Gaillac

● EN FÉVRIER

- *Crêpes party*
- *Soirée opéra - ballets*
- *Visite commentée du nouveau complexe sportif de Naudin*
- *Conférence sur les 5 saisons de la médecine chinoise pour les séniors*
- *Sortie Calicéo*

DÉTENTE - CONVIVIALITÉ

Accueil pause-café

Tous les jours, à tout moment de la journée, du lundi au vendredi

Jardinage au jardin partagé des Saoulous

Tous les mercredis de 9h30 à 12h

Pétanque aux Ramiers

Tous les jeudis de 14h à 17h

Thé dansant à la salle Barricou

Mardis 8 janvier, avec partage de la galette des rois et 12 février de 14h30 à 17h

.../

Après-midi magie avec un jeune magicien blagnacais, Alexandre

Mercredi 9 janvier de 14h30 à 16h

Crêpes party

Mercredi 6 février 14h30 – espace seniors

CULTURE - LOISIRS

Jeux de société : échecs, cartes, scrabble et autres

En accès libre tous les jours du lundi au vendredi

Tarot (initiation)

Tous les lundis de 14 à 16h

Blagnac Créations (atelier création d'accessoires au profit d'associations caritatives et/ou humanitaires)

Tous les jeudis de 14 à 17h

Couture

Tous les vendredis de 14 à 18h

Pause-café et cuisinons ensemble

Jeudi 17 janvier et mercredi 13 février à 14h

Composition florale*

Vendredis 11 janvier et 8 février de 15h à 17h

Dictée

Mercredi 23 janvier et mardi 19 février de 14h30 à 16h30

Causerie musicale : la musique classique commentée

Jeudis 10 janvier et 28 février de 14h à 15h30

Soirée ballets, retransmission en direct de l'opéra de Paris « Le lac des cygnes »*

Jeudi 21 février à 19h au cinéma CGR de Blagnac

Sortie cinéma Rex *

Lundi 21 janvier 14h « *Nos batailles* »

Jeudi 14 février 14h15 « *Chantons sous la pluie* »

CONFÉRENCES - INFORMATIONS

Les cinq saisons en médecine traditionnelle chinoise pour les seniors

Mercredi 13 février de 14h à 16h – espace seniors

Echange et préparation du potager au printemps, conseils, semis et graines bienvenus

Vendredi 1^{er} février 14h30 – espace seniors

Réunion de préparation du séjour 2019

Vendredi 15 février 14h30 – espace seniors

SORTIES - VISITES

Sortie Festival des Lanternes à Gaillac*

Mardi 15 janvier 16h – départ patinoire

Visite commentée du nouveau complexe sportif de Naudin

Mercredi 20 février 14h30

Sortie Calicéo – piscines chauffées et détente*

Mardi 26 février 9h15 – départ patinoire

SPORT – BIEN-ÊTRE

Marche

Tous les lundis de 10 à 12h

Relaxation

Tous les mardis de 10 à 11h

Sport

Tous les lundis de 14 à 16h (sauf vacances scolaires)

Tous les jeudis de 9h30 à 11h (sauf vacances scolaires)

Fiestadanz à la salle Andromède

Tous les vendredis de 10h à 11h30

Initiation au tir à l'arc à Bouconne (inscription nécessaire à l'espace seniors)

Mardi 22, lundi 28 janvier / Mardi 19, lundi 25 février - départ 8h15 arrêt Croix-Blanche

Do in , médecine japonaise, automassages*

Lundi 7, mardi 15 janvier et mardi 5, lundi 11 février de 14h à 15h30

Initiation à la méditation - atout pour lutter contre le vieillissement*

Mardis 22, 29 janvier et mardis 19, 26 février de 14h à 15h30

Atelier bien-être : beauté des mains

Vendredis 25 janvier et 8, 22 février de 14h30 à 16h

Atelier Mandala

Jeudi 3 janvier de 14h à 16h

Yoga

Jeudis 10, 24 janvier et jeudis 7, 21 février de 10h à 11h30

PRÉVENTION

Mémogym

Lundis 14 janvier et 4 février de 15h à 16h30

Ateliers mémoire « Pep's Eurêka »

Tous les mercredis de 10 à 12h et tous les jeudis de 14 à 16h

Jeux de mémoire

Mercredis 30 janvier et 27 février de 14h30 à 16h

INTER GÉNÉRATIONS

Aide aux devoirs à l'école Jean-Moulin

Tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis (hors vacances scolaires) de 16h30 à 17h30

Atelier à la crèche des Dauphins

Mercredis 9 janvier et 6 février de 9h30 à 11h30

Atelier tricot au collège Mermoz

Tous les jeudis (hors vacances scolaires) de 12h30 à 13h30

INFORMATIQUE

Initiation à l'informatique - médiathèque Odysseus

Tous les jeudis de 9h15 à 12h

Questions libres informatiques - médiathèque Odysseus

Jeudi 7 février de 9h15 à 12h

Utiliser Word traitement de texte - médiathèque Odysseus

Jeudi 14 février de 9h15 à 12h

Comment nettoyer son ordinateur - médiathèque Odysseus

Jeudi 21 février de 9h15 à 12h

Facebook, ami ou ennemi ? - médiathèque Odysseus

Jeudi 28 février de 9h15 à 12h

Web seniors soutien à l'utilisation de vos outils numériques, Smartphone, tablette et ordinateur portable, aide aux démarches sur internet

Tous les mardis de 14 à 17h *sur inscription à l'espace seniors*

Pour participer aux activités, une attestation de responsabilité civile doit être fournie.

***Participation financière demandée**

N° de licences : N° 1/1100082, 1100083, 1100084, 1100085 - 2/1100086 - 3/1100087