

# Domicile Collectif Florilège

PROGRAMME  
2023-2024

## Permanences Animations Seniors :

Mardi après-midi de 13h30 à 17h  
Jeudi matin de 9h à 12h30  
Sauf pendant la Semaine Bleue

Domicile Collectif Florilège  
2 av. des Argonautes – 44470 Carquefou  
animations.seniors@mairie-carquefou.fr  
02 28 22 20 00 – www.carquefou.fr

## BOUGER ET PRENDRE SOIN DE SOI

### **Gym adaptée** – cours de 1h – **Au Domicile Collectif Florilège**

#### **Les jeudis de 15h à 16h / début le 14 septembre**

Cours dispensés sur l'année au Domicile Collectif Florilège, par Roland Martin, professeur de Gym EPGV.

**Sur inscription à partir du lundi 11 septembre, matin / tarifs selon ressources / places limitées.**

### **Sophrologie** – cours de 1h – **Au Domicile Collectif Florilège**

#### **Les vendredis de 15h à 16h / début le 15 septembre**

Cours dispensés sur l'année au Domicile Collectif Florilège, par Aude Ricou, Sophrologue.

**Sur inscription à partir du lundi 11 septembre, matin / tarifs selon ressources / places limitées / vêtements confortables et chaussures souples conseillés.**

### **Atelier « Stimulez vos neurones »** - **Au Domicile Collectif Florilège**

#### **A partir du lundi 18 septembre / 1 séance tous les 15 jours**

Des exercices ludiques vous seront proposés pour galvaniser votre aptitude logique, votre mémoire, votre sens de l'observation... Bref, tout ce qu'il faut pour entraîner votre cerveau en vous amusant.

**Gratuit, sur inscription à partir du lundi 11 septembre, matin / places limitées.**

## CRÉER

### **Atelier « Peindre est un jeu » - Au Domicile Collectif Florilège**

**Les mardis / du 26 septembre 2023 au 23 janvier 2024**

**1er groupe de 10h à 12h / 2e groupe de 14h à 16h**

Plusieurs ateliers d'expressions créatives vous seront proposés par Coralie Coutard et avec les résidents de Florilège pour confectionner ensemble une fresque « Empreintes ».

**Gratuit, sur inscription à partir du lundi 11 septembre, matin, places limitées.**