

## CHANTER ET DANSER

---

### Initiation danse en ligne

**Vendredi 19 avril à 14h15 (débutant) ou à 15h30 (intermédiaire)**

Olivier vous proposera un cours de 1h afin de vous initier à la danse en ligne.

**Gratuit, sur inscription / places limitées / animée par l'Association Happy Feet.**

## Prochainement...

## JOUER

---

### Après-midi jeux

**Vendredi 3 mai de 14h30 à 16h30**

Partager, se rencontrer, s'offrir un moment de récréation autour de jeux variés.

**Gratuit, sur inscription.**

## CLIQUER

---

**Permanences informatiques** - animées par nos bénévoles Cyber Seniors

**Judis 16, 23 et 30 mai à partir de 9h**

Un petit souci informatique, on peut vous aider !

**Gratuit, sur inscription / places limitées.**

# Maison des Seniors

PROGRAMME  
AVRIL  
2024

### Permanences Animations Seniors :

Mardi après-midi de 13h30 à 17h

Jeudi matin de 9h à 12h30

**Sauf le mardi 16 avril**

CCAS – Espace des Solidarités  
18 rue Jules Verne – 44470 Carquefou  
animations.seniors@mairie-carquefou.fr

02 28 22 20 00 – www.carquefou.fr

## GRANDS RENDEZ-VOUS

---



### Réunion d'information

**Mardi 9 avril à 10h**

### Pré-inscriptions au séjour ANCV

« Seniors en vacances »

**Du mercredi 17 au vendredi 19 avril**

Le séjour aura lieu **du mardi 27 au samedi 31 août** à la Résidence « Grand larg' » située à St-Pierre-Quiberon (Morbihan). Accessible aux Carquefoliens retraités et autonomes de 62 ans et plus, dans la limite des places disponibles. La priorité sera donnée aux personnes en situation de fragilité économique ou sociale.

**Réunion d'information au CCAS de Carquefou pour découvrir le programme, les tarifs et les modalités de pré-inscription.**



### Inscriptions pour le pique-nique festif

**Du mercredi 17 au mardi 23 avril**

Le pique-nique aura lieu **le mardi 4 juin à 12h**, salle du Puy d'Arlèze, à proximité du site de la Fleuriaye. Apportez votre pique-nique, la municipalité offrira boissons et dessert ! Accessible aux 60 ans et plus.

**Sur inscription, dans la limite des places disponibles.**

## JOUER

---

### Après-midi jeux

**Mercredi 3 et vendredi 26 avril de 14h30 à 16h30**

Partager, se rencontrer, s'offrir un moment de récréation autour de jeux variés.

**Gratuit, sur inscription.**



### Jeux intergénérationnels du Rallye Citoyen

**Mardi 16 avril de 9h à 15h**

Participez aux jeux intergénérationnels du Rallye Citoyen avec les collégiens de Carquefou !

Organisé par le Service Jeunesse, le Rallye Citoyen est une journée de découverte des acteurs locaux et services municipaux.

Nous recherchons des seniors pour venir jouer et échanger avec les classes de 6<sup>ème</sup> des deux collèges de Carquefou.

**Gratuit, sur inscription / présence demandée sur la demi-journée ou sur la journée entière**  
**Rendez-vous à la Maison des Seniors.**

## CLIQUER

---

**Permanences informatiques** - animées par nos bénévoles Cyber Seniors

**Jeudis 4, 11 et 18 avril à partir de 9h**

Un petit souci informatique, on peut vous aider !

**Gratuit, sur inscription / places limitées.**

**Module « Gérer ses contacts et son agenda sur smartphone »** en 3 séances de 2h30

**Les lundis de 9h30 à 12h / début le 8 avril**

Aller plus loin dans l'enregistrement de ses contacts et de son agenda.

Prérequis : savoir utiliser les fonctions de base de son smartphone / apporter son

smartphone Android chargé et son chargeur.

**Module « Bonnes pratiques sur PC »** en 4 séances de 2h30

**Les mardis de 14h à 16h30 / début le 9 avril**

Apprendre à classer ses documents et ses photos, entretenir son ordinateur (mises à jour, nettoyage des fichiers). Prérequis : savoir utiliser les fonctions de base de l'ordinateur.

**Modules sur inscription / mise en place sous réserve d'un minimum d'inscrits / tarifs selon ressources / places limitées.**

## DÉCOUVRIR

---

### Projection documentaire « Les Korowai – Peuple des arbres »

**Vendredi 5 avril à 14h30**



Ces hommes et ces femmes d'un autre temps ignorent ce qui fait partie de notre quotidien. Ils connaissent l'existence des avions, seulement parce-qu'ils passent au dessus de leurs têtes...

Mais une transformation radicale de leur mode de vie se prépare !

Embarquez pour trois jours de pirogues et un jour de marche dans la jungle pour venir à leur rencontre...

**Gratuit, sur inscription / places limitées / animée par Jacques.**

## PRENDRE SOIN DE SOI

---

### Ateliers « Stimulez vos neurones ! » - [Au Domicile Collectif Florilège](#)

**Les lundis 8 et 29 avril de 15h à 16h**

Des exercices ludiques 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 / places limitées.**

## CRÉER

---



### Atelier Brico-créatif « Fleurs volantes »

**Mardis 9 et 23 avril de 14h30 à 16h30**

Création de fleurs éternelles à partir de volants de badminton usagés. Ces volants recyclés pourront fleurir les espaces intérieurs et extérieurs du C.C.A.S. Un nouveau look pour une deuxième vie !

**Gratuit, sur inscription / places limitées / volants de badminton usagés et pistolets à colle bienvenus.**

## SORTIR

---



### Sortie locale nature « Le Parc de la Mévellerie » - à Bouaye

**Mercredi 10 avril de 13h30 à 17h30**

Situé en plein cœur de Bouaye, le parc de la Mévellerie s'étend sur 52 ha. Il comprend des espaces boisés et de grandes prairies, un château du XVIII<sup>e</sup> siècle avec son jardin et 3 plans d'eau.

**Sur inscription, tarif unique de 3 euros / places limitées / trajet en minibus.**