

# NEWSLETTER

**ESPACE GENERATION RETRAITE - JANVIER 2025.**

## ATELIER FLORAL

**Thème : Composition hivernale piquée.**

**Lundi 6 janvier 2025. De 14h00 à 16h30.** Salle 4 au RDC du Foyer de La Calade.

**Tarif : 30€ l'atelier.**

**Inscriptions au 04 67 94 66 31.**



## MAG NATURECREA

**Thème : Création d'un Terrarium.**

**Vendredi 10 janvier 2025. De 10h30 à 11h30.** Salle 4 au RDC du Foyer de La Calade.

**Tarif : 5 € l'atelier. Une plante, bocal a fournir(minimum 12 cm).**

**Tarif : 25€ l'atelier. Trois plantes et bocal fournis par l'intervenante.**

**Inscriptions au 06 60 09 36 34.**



## PEINTURE

**Thème : Tout un monde dans une tasse Aquarelle.**

**Jeudi 16 janvier 2025. De 14h00 à 17h00.** Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

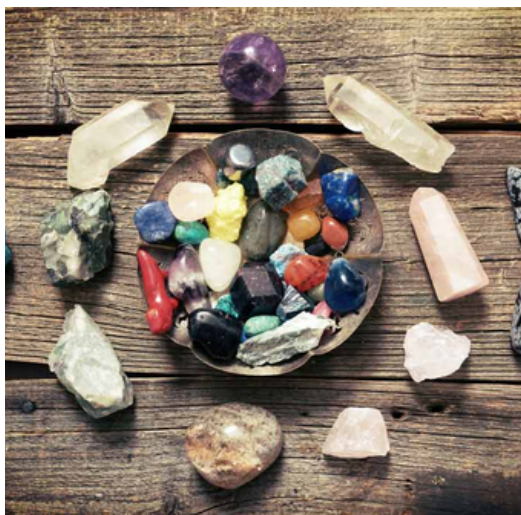
**Tarif : 12€ la séance.**

**Inscriptions au 06 31 28 35 05.**



# ATELIERS BIEN-ETRE

## LITHOTHÉRAPIE



**Thème: Atelier Santé, douleurs soutien du système immunitaire et vitalité. Création d'un objet personnalisé avec des pierres.**

**Lundi 13 janvier 2025. De 14h00 à 16h00.**

**Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.**

**Tarif : 20€ la séance.**

**Inscriptions au 04 67 94 60 74.**

## HOME SERENI-TRI

**Thème : Confection d'un nettoyant multiusage et création et personnalisation d'une microfibre.** Les microfibras seront imprimées par Sandrine et livrées le lendemain.

**lundi 6 janvier 2025 . De 14h00 à 16h00.** Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 14€ la séance.**

**Inscriptions au 04 67 94 60 74.**



# ATELIERS BIEN-ETRE

## NUMEROLOGIE



**Thème : « Apprendre à mieux se connaître avec la numérogie - Partie 1 ».** Elodie vous propose de découvrir la Numérogie en trois parties de manière ludique et participative.

**Mardi 14 janvier 2025. De 14h00 à 16h00.** Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 15€ l'atelier.**

**Inscriptions au 04 67 94 66 31.**



# CHANTS

## KARAOKE

*gratuit*

**Thème : Variétés .**

**Jeudi 23 janvier 2025. De 14h00 à 16h30.** Salle 2 au 2ème étage.  
Immeuble La Calade.

**Renseignements au 04 67 94 94 62.**

**Places limitées à 25 personnes.**



# PREVENTION SANTE

*gratuit*



## SOMMEIL

**Thème : Bien dormir, Bien vieillir, apprivoiser son sommeil.**

Barbara vous propose un programme de 5 ateliers sur la physiologie du sommeil et son évolution ; comprendre le sommeil et les changements liés à l'âge, adopter les bonnes pratiques autour du sommeil, comprendre et gérer les insomnies et les réveils nocturnes, comprendre l'influence de la lumière et de l'activité physique sur le sommeil, diminuer l'enjeu de l'endormissement.

**Du 10 janvier au 7 février 2025. Les vendredis après-midi de 14h00 à 16h00.** Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Inscriptions au 04 67 94 66 34.**

## PEPS

**Thème : Prévention des Chutes.**

Massayo vous présente un programme de prévention des chutes et des troubles de l'équilibre en 10 séances. (Payant).

**Le mercredi 8 janvier 2025. De 11h15 à 12h15.** Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Renseignements au 06 62 64 72 31.**





# PREVENTION SANTE

*gratuit*

**CODES 34**

**Groupe de paroles et d'échange sur différentes thématiques pour Bien-vieillir..**

34 CODES  
Comité départemental  
d'éducation pour la santé

**PARLONS ENSEMBLE**

À l'écoute des aidants  
L'amour et l'amitié  
Au cœur des cultures  
Nos amis les bêtes  
Nouveaux loisirs

**VENEZ (RE)NOUER DES LIENS**

60 ANS ET +

DATE ET THÈME DE LA PROCHAINE SEANCE :  
.....  
.....  
.....

**VENEZ PARTAGER UN MOMENT EN GROUPE, C'EST GRATUIT !**

INSCRIVEZ-VOUS AU :  
**06.79.01.15.01**

**Vendredi 10 janvier 2025 : Nouvelle vie après la retraite : (re)découvrez-vous.**

**De 10h45 à 12h00.** Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Vendredi 24 janvier 2025 : Tout savoir sur la vaccination : se protéger et protéger ses proches .**

**De 10h45 à 12h00.** Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.



**Inscriptions au 06 79 01 15 01.**