



Centre Social L'Arboré-Sens

Fédération Départementale des Foyers Ruraux des Vosges
205, Avenue Louis Buffet - 88500 MIRECOURT
03 29 37 41 42 - carine.florentin@mouvement-rural.org

HORAIRES D'OUVERTURES AU PUBLIC :

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 9h/12h - 14h/17h
Mercredi : 9h/12h

Nos partenaires



Centre Social

L'Arboré-Sens



Activités Séniors

De Septembre à Décembre 2023

Des activités régulières

Après-midi couarôge

Tous les jeudis des semaines paires (hors vacances scolaires), de 14h à 16h, venez partager un temps d'échange convivial et animé !

DATES À VENIR :

Jeudi 21 septembre :

Rentrée du couarôge ... Jeux de société / Centre Social

Jeudi 05 octobre :

Rencontre avec des élèves de Poussay / Salle polyvalente de Poussay
(sur le thème des objets du quotidien)

Jeudi 19 octobre :

Découverte de la Kirigami / Domvallier

Jeudi 16 novembre :

Atelier Mosaïque sur pot / Ambacourt

Jeudi 30 novembre :

Atelier Mosaïque suite et fin / Mazirot

Jeudi 14 décembre :

Atelier origami et cuisine de Noël / Centre Social



Ateliers gratuits - adhésion aux Foyers Ruraux obligatoire

Gym douce

Des séances de gymnastique douce sont animées par Mathéo GILLARD, enseignant en activité physique adaptée.

Deux créneaux sont ouverts au Centre Social, pour cette nouvelle année :
lundis de 14h à 15h / vendredis de 9h à 10h

(possibilité de s'inscrire à un seul créneau : places limitées)
Tarif : 90€ par personnes - adhésion aux Foyers Ruraux obligatoire

Ateliers équilibre

Animés par Mathéo GILLARD, 40 séances spécifiques sur l'équilibre seront mis en places les lundis de 15h à 16h et vendredis de 10h à 11h.

Places limitées / Tarif : 40 € - adhésion aux Foyers Ruraux obligatoire



Ateliers informatiques

Afin de réduire la fracture du numérique le Centre Social organise des cours d'informatique les mardis de 14h à 15h30 dans les locaux de l'Arboré-Sens..

Ateliers gratuits - adhésion aux Foyers Ruraux obligatoire

et des activités ponctuelles ...

Sorties culturelles

Dans une volonté de rompre l'isolement des personnes âgées, le Centre Social propose ponctuellement des sorties culturelles.

Date à venir :

Jeudi 12 octobre 2023

Visite du jardin botanique Jean Marie Pelt
NANCY

Tarif : 30 € / personnes
adhésion aux Foyers Ruraux obligatoire



Ateliers Nutrition/Santé

Une alimentation équilibrée est primordiale, même après 60 ans. Elle permet de préserver son ossature et de garantir assez d'énergie pour être actif toute la journée, mais aussi de prévenir certaines maladies.

6 ateliers cuisine seront organisés sur la commune de Domvallier afin de permettre aux participants de découvrir quels aliments sont le plus appropriés à leurs bonne santé.

Les réalisations seront ensuite partagées autour d'un repas convivial.

Ces ateliers seront mis en place à partir du vendredi 06 octobre 2023

Places limitées / Ateliers gratuits - adhésion aux Foyers Ruraux obligatoire

Pour nos activités, une navette sera proposée pour les personnes non mobiles.
N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignement !

Renseignements et inscriptions :

Carine FLORENTIN - Animatrice de la Vie Sociale
carine.florentin@mouvement-rural.org - 06 02 10 76 59