

# Planning

## JANVIER 2025

### ESPACE ANIMATION SENIORS

Se rencontrer, partager, échanger



AIDANTS Café « Entr'Elles » Bien-être Culture Intergénérationnel **\*Nouveautés\*** Numérique Remue-Méninges Sport Adapté

| LUNDI 06/01   | MARDI 07/01   | MERCREDI 08/01  | JEUDI 09/01  | VENDREDI 10/01  |
|---|---|---|--|---|
| <p>9h30 : Initiation AQUARELLE<br/>AIMARGUES – Salle du Temple</p> <p><b>*10h30 : TUTORAT *</b><br/><b>GALLARGUES-LE-MONTUEUX</b><br/>Maison Familiale et Rurale<br/>Inscription auprès de Géraldine</p> <p>14h30 : REMUE-MENINGES<br/>CODOGNAN Maison du Peuple</p>  | <p>9h30 : REMUE-MENINGES<br/>VAUVERT – CCAS</p> <p>9h30 : REMUE-MENINGES<br/>MUS – Salle du Conseil</p> <p>13h30 : AQUARELLE VAUVERT<br/>Espace Ressource Aidants</p> <p>14h : REMUE-MENINGES<br/>AIGUES-VIVES – Salle polyvalente</p> <p>16h30 : THEÂTRE<br/>MUS – Salle Mus Art D</p>   | <p>14h : Initiation AQUARELLE<br/>AIGUES-VIVES – Salle d'asile</p>  | <p>9h à 12h : PERMANENCE<br/>ESPACE PROCHE AIDANTS<br/>CODOGNAN Bibliothèque</p> <p>14h ET 15h30 : REMUE-MENINGES<br/>AIGUES-MORTES Médiathèque</p>  | <p>9h : REMUE-MENINGES<br/>LE GRAU-DU-ROI – Médiathèque</p> <p><b>*9h30 : Atelier Prévention</b><br/><b>« Entr'elles »</b><br/>Aimargues – Salle du Temple</p> <p>9h30 : GYM SOPHRO<br/>AIGUES-VIVES – Salle polyvalente</p> <p>10h30 : REMUE-MENINGES<br/>LE GRAU-DU-ROI – Médiathèque</p> <p>14h30 : REMUE-MENINGES<br/>AIMARGUES – Salle du Temple</p> |
| LUNDI 13/01   | MARDI 14/01   | MERCREDI 15/01  | JEUDI 16/01  | VENDREDI 17/01  |
| <p>9h30 à 12h : « Café Entr'Elles »<br/>« Gym sensorielle »<br/>AIGUES-VIVES – Salle d'asile</p> <p>9h30 : NUMÉRIQUE<br/>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br/>Le Vesti'bulle</p> <p>14h30 : « Café Entr'Elles »<br/>« Gym sensorielle »<br/>CODOGNAN Maison du Peuple</p> <p>14h : REMUE-MENINGES<br/>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br/>Le Vesti'bulle</p> | <p><b>9H30 : PARCOURS PREVENTION EN</b><br/><b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b><br/><b>GALLARGUES – Salle des Sociétés</b></p> <p><b>10h45 : PARCOURS PREVENTION</b><br/><b>EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b><br/><b>CODOGNAN – Parcours de santé</b></p> <p><b>10h/12h ET 14h/16h : FORUM SANTE</b><br/><b>GALLARGUES-LE-MONTUEUX</b><br/>Maison Familiale et Rurale<br/>Transport possible</p> <p>16h30 : THEÂTRE<br/>MUS – Salle Mus Art D</p> <p>20H : Théâtre – LUNEL<br/>Inscriptions obligatoires<br/>auprès de Marion</p> | <p>9h à 12h : « Café Entr'Elles »<br/>« Focus sur les mains »<br/>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br/>Le Vesti'bulle</p> <p>9h : PARCOURS PREVENTION EN<br/>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br/>AIMARGUES – Salle de judo</p> <p>10h : PARCOURS PREVENTION<br/>EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br/>AIMARGUES – Salle de Judo</p> <p>11h15 : PARCOURS PREVENTION<br/>EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br/>VAUVERT - Lieu à définir</p> | <p>9h30 : GYM SOPHRO<br/>CODOGNAN Maison du Peuple</p> <p><b>10h : PARCOURS PREVENTION EN</b><br/><b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b><br/><b>ST-LAURENT D'AIGOUZE</b></p> <p>11h : RELAXATION<br/>CODOGNAN Maison du Peuple</p> <p>14h : NUMÉRIQUE<br/>AIMARGUES – Lieu à définir</p> | <p>9h30 : GYM SOPHRO<br/>AIGUES-VIVES – Salle polyvalente</p> <p>9h30 : REMUE-MENINGES<br/>AIMARGUES – Salle du Temple</p> <p>9h30 : VOYAGE BIEN-ÊTRE<br/>AIGUES-MORTES – Médiathèque</p> <p>11h : VOYAGE BIEN-ÊTRE<br/>LE GRAU-DU-ROI – Médiathèque</p>  |

**Qui contacter ?** Coordinatrice : Mme HENRY-PONS Géraldine : 07.57.53.03.60 ou Animatrice : Mme PASCAL Marion : 07.57.46.20.55

# Planning

## JANVIER 2025

### ESPACE ANIMATION SENIORS

Se rencontrer, partager, échanger



| LUNDI 20/01   | MARDI 21/01   | MERCREDI 22/01  | JEUDI 23/01   | VENDREDI 24/01  |
|---|---|---|---|---|
| 9h à 12h : PERMANENCE<br>ESPACE PROCHES AIDANTS<br>AIGUES-VIVES – Salle d’asile | 9h30 : REMUE-MENINGES<br>MUS – Salle du Conseil   | 9h : PARCOURS PREVENTION EN<br>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br>AIMARGUES – Salle de judo       | 9h30 : GYM SOPHRO<br>CODOGNAN<br>Maison du Peuple   | 9h : REMUE-MENINGES<br>LE GRAU-DU-ROI – Médiathèque                           |
| 9h30 : NUMÉRIQUE<br>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br>Le Vesti’bulle                    | 9h30 : REMUE-MENINGES<br>VAUVERT – CCAS   | 9h à 12h : PERMANENCE<br>ESPACE PROCHES AIDANTS<br>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br>Le Vesti’bulle | *9h30 : TUTORAT *<br>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br>Maison Familiale et Rurale<br>Inscription auprès de<br>Géraldine | *9h30 : Atelier Prévention<br>« Entr’elles » *<br>AIMARGUES – Salle du Temple |
| *14h : Karaoké *<br>GALLARGUES – Le Vesti’bulle                                 | 9h30 : VOYAGE BIEN-ÊTRE<br>AIMARGUES<br>Salle du Temple                                       | 10h : PARCOURS PREVENTION EN<br>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br>AIMARGUES – Salle de Judo      | 10h : PARCOURS PREVENTION<br>EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br>ST-LAURENT D’AIGOUZE                               | 9h30 : GYM SOPHRO<br>AIGUES-VIVES –Salle<br>polyvalente                       |
| 14h30 : REMUE-MENINGES<br>CODOGNAN Maison du Peuple                             | 9h30 : PARCOURS PREVENTION EN<br>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br>GALLARGUES – Salle des Sociétés | 11h15 : PARCOURS PREVENTION<br>EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br>VAUVERT - Lieu à définir     | 11h : RELAXATION<br>CODOGNAN<br>Maison du Peuple  | 10h30 : REMUE-MENINGES<br>LE GRAU-DU-ROI – Médiathèque                        |
|   | 10h45 : PARCOURS PREVENTION<br>EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br>CODOGNAN – Parcours de santé   |   |   |   |
|   | *14h : Karaoké *<br>AIGUES-VIVES– Salle polyvalente   |   | 14h : REMUE-MENINGES<br>AIGUES-MORTES Médiathèque   |   |
|   | 16h30 : THEÂTRE<br>MUS – Salle Mus Art D  |   | *14h : NUMÉRIQUE*<br>AIMARGUES - Lieu à définir   |   |
|   |   |   | 15h30 : REMUE-MENINGES<br>AIGUES-MORTES Médiathèque   |   |

**Qui contacter ?** Coordinatrice : Mme HENRY-PONS Géraldine : 07.57.53.03.60 ou Animatrice : Mme PASCAL Marion : 07.57.46.20.55

ESPACE SOCIAL – Association d’aide et d’accompagnement à domicile 80 Avenue Jean Jaurès, Immeuble Les Champs-Élysées 30900 NÎMES / 19 Rue Victor Hugo 30500 VAUVERT

Tél. : 04.66.21.70.67 - [www.espacesocial.fr](http://www.espacesocial.fr) – Page FACEBOOK : Espace Animation Seniors

# Planning

## JANVIER 2025

### ESPACE ANIMATION SENIORS

Se rencontrer, partager, échanger



| LUNDI 27/01   | MARDI 28/01  | MERCREDI 29/01   | JEUDI 30/01  | VENDREDI 31/01   |
|---|--|--|--|--|
| <p>9h30 : NUMÉRIQUE<br/>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br/>Le Vesti'bulle</p>     | <p>10H-16H : FRANCAS MONTPELLIER<br/>Avec Marion</p>   | <p>9h : PARCOURS PREVENTION EN<br/>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br/>AIMARGUES – Salle de judo</p>   | <p>9h : PERMANENCE NUMÉRIQUE<br/>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br/>Le Vesti'bulle</p>                 | <p>10H-16H : FRANCAS MONTPELLIER<br/>Avec Marion</p>         |
| <p>14h : REMUE-MENINGES<br/>GALLARGUES-LE-MONTUEUX<br/>Le Vesti'bulle</p> | <p>9H30 : PARCOURS PREVENTION EN<br/>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br/>GALLARGUES – Salle des Sociétés</p> | <p>10h : PARCOURS PREVENTION EN<br/>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br/>AIMARGUES – Salle de Judo</p>  | <p>9h30 : GYM SOPHRO<br/>CODOGNAN<br/>Maison du Peuple</p>                                     | <p>9h30 : GYM SOPHRO<br/>AIGUES-VIVES –Salle polyvalente</p> |
| <p>*14h : Karaoké *<br/>CODOGNAN Maison du Peuple</p>                     | <p>10h45 : PARCOURS PREVENTION EN<br/>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br/>CODOGNAN – Parcours de santé</p>   | <p>11h15 : PARCOURS PREVENTION<br/>EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE<br/>VAUVERT - Lieu à définir</p> | <p>10h : PARCOURS PREVENTION<br/>EN ACTIVITÉ PHYSIQUE<br/>ADAPTÉE<br/>ST-LAURENT D'AIGOUZE</p> |  |
|   | <p>16h30 : THEÂTRE<br/>MUS – Salle Mus Art D</p>   |  | <p>11h : RELAXATION<br/>CODOGNAN<br/>Maison du Peuple</p>                                      |  |
|   |  |  | <p>*14h : NUMÉRIQUE*<br/>AIMARGUES - Lieu à définir</p>  |  |

**Qui contacter ?** Coordinatrice : Mme HENRY-PONS Géraldine : 07.57.53.03.60 ou Animatrice : Mme PASCAL Marion : 07.57.46.20.55

ESPACE SOCIAL – Association d'aide et d'accompagnement à domicile 80 Avenue Jean Jaurès, Immeuble Les Champs-Élysées 30900 NÎMES / 19 Rue Victor Hugo 30500 VAUVERT

Tél. : 04.66.21.70.67 - [www.espacesocial.fr](http://www.espacesocial.fr) – Page FACEBOOK : Espace Animation Seniors