Activités proposées par l'Office des Seniors du C.C.A.S - MOIS D'OCTOBRE 2023

Pour tous renseignements, l'équipe de l'Office des Seniors vous accueille
du Lundi au Vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30 au 15 Avenue Foch
Tél : 04 11 95 08 08 - mail : espace.senior@ccas-beziers.fr

CLUB	Du Lundi au Vendredi de 13h30 à 17h (sauf 2 et 4 octobre : Fermeture Exceptionnelle)
LOTO	Le Mardi 10 octobre de 13h30 à 16h30 au Club Restaurant Verdier
GYM DOUCE ✳	Les Mardis de 9h à 10h ou 10h30 à 11h30 à la Salle des Abbés (sauf 3 octobre) Les Mercredis de 10h30 à 11h30 à la Salle des Abbés (sauf 4 octobre) Les Jeudis de 9h à 10h à la Salle des Abbés (sauf 5 octobre)
RELAXATION ✳	Les Lundis de 14h à 15h ou 15h30 à 16h30 à la Salle des Abbés (sauf 2 octobre) Les Jeudis de 10h30 à 11h30 à la Salle des Abbés (sauf 5 octobre)
ATELIER CHANT ✳	Les Mardis de 14h à 15h15 ou 15h30 à 16h45 à la Salle des Abbés (sauf 24 octobre)
ATELIER THEÂTRE D'IMPROVISATION ✳	Les Jeudis de 14h à 15h30 à la Salle des Abbés (sauf 5 et 19 octobre)
ATELIER DANSE ✳	Les Mercredis de 14h à 15h30 à la Salle des Abbés (sauf le 4 octobre)
ATELIER INITIATION INFORMATIQUE ✳	RDV Individuels - Renseignements et Inscriptions à l'accueil de l'Office des Seniors
TAI CHI ✳	Les Jeudis de 10h à 11h en extérieur (5, 19, et 26 octobre) Inscriptions obligatoires - Activité payante : 10,50€ le mois
ATELIER MEMOIRE ✳	Les Lundis de 9h à 10h ou 10h30 à 11h30 à la Salle des Abbés (sauf 2 et 30 octobre) Les Vendredis de 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30 à la Salle des Abbés
ATELIER COUTURE TRICOT/CROCHET ✳	Les Mardis de 9h à 11h30 à l'Office des Seniors Les Jeudis de 9h à 11h30 à l'Office des Seniors
ATELIER LOISIRS CRÉATIFS ✳	Les Lundis de 9h30 à 11h30 à l'Office des Seniors (uniquement le 2 octobre) Les Jeudis de 14h à 16h à l'Office des Seniors (uniquement le 5 octobre)

✳ INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES À L'ACCUEIL DE L'OFFICE DES SENIORS

NOM : PRÉNOM : TÉLÉPHONE : DATE : / /2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

SEMAINE BLEUE du Lundi 2 au Dimanche 8 octobre : voir Programme

☐ 09/10 : Bowling au Polygone de Béziers,
Rdv : 14h devant le Bowling.
5€ - Pas de Minibus

☐ 16/10 : Cinéma à Monciné au Polygone de Béziers,
6€ - Pas de Minibus

☐ 23/10 : Marche à Bourbaki, l'après-midi.
Minibus

☐ 30/10 : Marche au Bois de Bayssan, l'après-midi.
Minibus

☐ 17/10 : Atelier cuisine et repas. Péniche au Port de Colombiers, suivi d'une marche.
+Réunion préparatoire Mercredi 11, le matin.
Minibus

☐ 24/10 : Marche Active, l'après-midi.
Minibus

☐ 31/10 : Marche lente à Valras Plage, l'après-midi.
Minibus

☐ 11/10 : Musée d'Histoire de la Parfumerie, St Thibéry, le matin.
Minibus

☐ 12/10 : Clued'aux Archives de Béziers, l'après-midi.

☐ 19/10 : Escape Game Archives de Béziers, l'après-midi.

06/10 : Information :
Atelier Rire, Jeux, Chant et danse, Avec l'Association "Haut Parleur", le matin.

20/10 : Information :
Atelier Rire, Jeux, Chant et danse, Avec l'Association "Haut Parleur", le matin.

☐ 27/10 : Visite guidée du Musée du Berlingot à Pézenas, le matin.
Minibus

- COCHEZ LES ACTIVITÉS QUI VOUS INTÉRESSENT.
- RENSEIGNEMENTS À L'ACCUEIL POUR LE COÛT DES ACTIVITÉS : 3,50€ LE MINIBUS À CHAQUE SORTIE.
- ATTENDEZ L'APPEL DE L'ANIMATEUR POUR CONFIRMER VOTRE PARTICIPATION À LA SORTIE : CAPACITÉ DU MINIBUS LIMITÉE À 6 SENIORS.

CCAS BÉZIERS