

JANVIER 2026

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Jeudi 1 janvier	Férié	Férié
Vendredi 2 janvier	Atelier gym sur chaise PAS DE GYM SUR CHAISES	
Lundi 5 janvier	Inscription à l'agenda des seniors du mois de janvier A la maison des seniors A partir de 9h30 Inscription obligatoire	Atelier mandala Maison des seniors De 14h à 15h30 12 places Inscription Obligatoire
Mardi 6 janvier	Préventions des chutes avec Elodie Educatrice Sportive de Cuers A la maison des seniors 10H15 - 11H15 10 places Inscription obligatoire	Atelier aquarelle (débutant) en Co animation avec Emma « seniors de Cuers » (la liste du matériel à ramener vous sera transmise le jour de l'inscription) Maison des seniors 14h00 à 16h00 10 places Inscription obligatoire
Mercredi 7 janvier	Sport adapté Maison des seniors en partenariat Comité Départementale Olympique et sportif du Var <ul style="list-style-type: none"> 1er groupe : 10h30-11h10, 2ème groupe : 11h15-11h55. 16 places Inscription obligatoire	Grand jeux question pour un champion <i>En partenariat avec l'association de Cuers Maison des Séniors</i> Maison des seniors 14h00 15 places Inscription obligatoire

Jeudi 8 janvier	Atelier Gym renforcement musculaire en collaboration avec le service sport de la ville Educateur sportive Elodie Au Gymnase Paul Rocafort (salle des miroirs) 9h00 - 10h00	
Vendredi 9 janvier	Atelier gym sur chaise 10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire	REPETITION POUR LE PROJET INCROYABLE TALANT DE CUERS en intergénérationnel, EHPAD et la Maison des seniors LES CAPUCINES Rdv 13H45 début de la répétition 14h00 Inscription obligatoire
Lundi 12 janvier	Atelier danse adapte coordination du corps et du mental Séance 6/10 Maison des seniors 10h00- 11h30 15 places Inscription obligatoire	Atelier mandala Maison des seniors De 14h à 15h30 12 places Inscription Obligatoire
Mardi 13 janvier	Prévention des chutes Avec Elodie Educatrice Sportive de Cuers A la maison des seniors 10h15 – 11h00 10 places Inscription obligatoire	Atelier aquarelle (débutant) en Co animation avec Emma merci de venir avec vos matériels Maison des séniors 14h00 – 16h00 Sport collectif Inscription obligatoire
Mercredi 14 janvier	Sport adapté <i>Maison des seniors en partenariat Comité Départementale Olympique et sportif du Var</i> <u>BILAN FINAL</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1er groupe : 10h30-11h10, • 2ème groupe : 11h15-11h55. 16 places Inscription obligatoire	Atelier tricot (ramener son propre matériels : tissus, fil, aiguille, épingles ciseaux...) 14h00 – 16h00 10 places Inscription obligatoire

Jeudi 15 janvier	Atelier Gym renforcement musculaire en collaboration avec le service sport de la ville Educateur sportive Elodie ou Miloud Au Gymnase Paul Rocofort (salle des miroirs) 9h00 - 10h00 Inscription obligatoire	GALETTE DES ROIS PÔLE CULTUREL 14h00 80 places Inscription obligatoire
Vendredi 16 janvier	Atelier gym sur chaise 10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire	ATELIER ASTRONOMIE : SYSTEME SOLAIRE En Co-animation (Georges seniors de CUERS) 14h00 à 15h30 12 places Inscription obligatoire
Lundi 19 janvier	Atelier danse adaptée coordination du corps et du mental Maison des Séniors séance 7/10 10h00 - 11h30 15 places Inscription obligatoire	Pas d'atelier mandala Ciné-débat-café (au petit cinéma) 14h00 paiement sur place 5€ 40 places Inscription obligatoire
Mardi 20 janvier	Prévention des chutes Avec Elodie Educatrice Sportive de Cuers A la maison des seniors 10h15 – 11h00 10 places Inscription obligatoire	Atelier aquarelle (débutant) : en co-animation avec Emma (Merci de venir avec notre matériel) Maison des Séniors de 14h à 16h00 10 places Inscription obligatoire
Mercredi 21 janvier	Activité en partenariat avec la crèche les Petits loups ATELIER CONTES A la crèche les petits loups 9h00 - 10h15 Inscription obligatoire	Atelier tricot (Ramener son propre matériel : tissus, fil, aiguille, épingles ciseaux...) 14h00 – 16h00 10 places Inscription obligatoire

Jeudi 22 janvier	Atelier Gym renforcement musculaire -en collaboration avec le service sport de la ville - Educateur sportive Elodie ou Miloud Gymnase Paul Rocofort (salle des miroirs) 9h à 10h Inscription obligatoire	
Vendredi 23 janvier	PAS DE GYM SUR CHAISE Balade en bord de mer Hyères plage Bergerie en collaboration avec le service sport de la ville - Educateur sportive Elodie et Miloud Départ 10H00 à 12h30 Rdv : Parking côté Micro Folie : 20, avenue Jean Moulin Déplacement en mini bus 7 places Inscription obligatoire	Découverte du jeu de société (Bazare Bizarre) Maison des seniors De 14h à 15h30 10 places Inscription Obligatoire
Lundi 26 janvier	Atelier danse adaptée coordination du corps et du mental séance 8/10 Maison des Séniors 10h00 - 11h30 Inscription obligatoire	Atelier mandala Maison des seniors De 14h à 15h30 15 places Inscription Obligatoire
Mardi 27 janvier	prévention des chutes avec Elodie Educatrice Sportif de Cuers Maison des Séniors 10h15 – 11h00 10 places Inscription obligatoire	Atelier aquarelle (débutant) en Co animation avec Emma « seniors de Cuers » (la liste du matériel à ramener vous sera transmise le jour de l'inscription) Maison des seniors De 14h00 à 16h00 10 places Inscription obligatoire

Mercredi 28 janvier		Atelier tricot (Ramener son propre matériel : tissus, fil, aiguille, épingles ciseaux...) 14h00 – 16h00 10 places Inscription obligatoire
Jeudi 29 janvier	Atelier Gym renforcement musculaire -en collaboration avec le service sport de la ville - Educateur sportive Elodie Au Gymnase Paul Rocofort (salle des miroirs) de 9h00 - 10h00 35 places Inscription obligatoire	Atelier cuisine (Confection d'une recette hivernale « Soupe de légumes ») 13h30 à 15h00 Maison des Séniors - 6 places Inscription obligatoire
Vendredi 30 janvier	Atelier gym sur chaise 10h15 – 10h50 : groupe 1 10h55-11h40 : groupe 2 12 places/par groupe Maison des seniors Inscription obligatoire	SHIATSU (Auto massage de tête) Animé par Christian senior de Cuers 12 places Maison des séniors 14h00 – 15h30 12 places Inscription obligatoire

Toutes les activités de ce mois sont accessibles à toutes et tous

Ou préciser dans le tableau ici avec un astérisque de couleur **rouge ou **jaune** les activités concernées**