



L'AGENDA DES SENIORS

DÉCEMBRE 2025

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Lundi 1 décembre	DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00	DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00 Pas d'atelier Mandala
Mardi 2 décembre	Prévention des chutes avec Elodie Educatrice Sportif de Cuers Salle n°4 de l'Oustaou 10h15 à 11h00 10 places Inscription Obligatoire DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00	DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00 Pas d'atelier bracelet
Mercredi 3 décembre	Sport adapté en partenariat Comité Départementale Olympique et sportif du VAR Salle n°4 de l'Oustaou 10h à 11h 20 places Inscription Obligatoire DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00	DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00

Inscription à la Maison des seniors



DÉCEMBRE 2025

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Jeudi 4 décembre	<p>Atelier Gym renforcement musculaire en collaboration avec le service sport de la ville - Educateur sportive Elodie ou Miloud</p> <p>Au Gymnase Paul Rocofort salle des miroirs 9h à 10h 30 places</p> <p>Inscription Obligatoire</p> <p>DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00</p>	<p>DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00</p>
Vendredi 5 décembre	<p>Parcours marche sur Cuers en collaboration avec le service sport de la ville - Educateur sportive Elodie ou Miloud</p> <p>Départ de la Place François Bernard 10h15 à 11h15 20 places</p> <p>Inscription Obligatoire</p> <p>Pas Atelier chaise</p>	<p>DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00</p>
Lundi 8 décembre	<p>Atelier danse adaptée coordination du corps et du mental séance 4/10</p> <p>10h à 11h30 Maison des Séniors 15 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>Atelier mandala 14h à 15h30 Maison des Séniors 15 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>

Inscription à la Maison des seniors





L'AGENDA DES SENIORS

DÉCEMBRE 2025

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Mardi 9 décembre	<p>Démonstration, prévention des chutes avec Elodie Educatrice Sportif de Cuers 10h15 à 11h00 Maison des Séniors 10 places Inscription obligatoire</p> <p>Répétition Projet Intergénérationnelle « Cuers, incroyable talent » avec les 2 Ehpad et l'école Sainte Marthe A l'EHPAD « Les Capucines » RDV à 9h45 Début de la répétition à 10h00</p>	
Mercredi 10 décembre	<p>Sport adapté en partenariat Comité Départementale Olympique et sportif du VAR 10h à 11h Maison des séniors 20 places Inscription obligatoire</p>	<p>ATELIER TRICOT Confection de Porte-couverts en forme de botte avec Monique et Françoise seniors de Cuers (Apporter de la laine rouge et blanche et des aiguilles à tricoté de numéro 3.5 ou 4) 14h à 16h00 Maison des Séniors 10 places Inscription obligatoire</p>
Jeudi 11 décembre	<p>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) de 9h à 10h 30 places Inscription obligatoire</p>	<p>Atelier décoration de Noel du jeudi 18 décembre 2025 14h30 à 16h Maison des séniors 10 places Inscription obligatoire</p>

Inscription à la Maison des seniors





L'AGENDA DES SENIORS

DÉCEMBRE 2025

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Vendredi 12 décembre	<p>Atelier gym sur chaise en collaboration avec le service sport de la ville Educateur Sportive Elodie ou Miloud</p> <p>Maison des séniors 10h15 à 11h15 15 places</p> <p>Journée à Monaco Découverte du Musée océanographique de Monaco et son marché de noël avec déjeuner au restaurant sur le Rocher Rdv 6h45 Retour vers 19h 67 € /personnes chèque à l'ordre de la boutique des groupes possibilité de paiement en deux fois 57 places Inscription obligatoire</p>	<p>Journée à Monaco Découverte du Musée océanographique de Monaco et son marché de noël avec déjeuner au restaurant sur le Rocher Rdv 6h45 Retour vers 19h 67 € /personnes chèque à l'ordre de la boutique des groupes possibilité de paiement en deux fois 57 places Inscription obligatoire</p>
Lundi 15 décembre	<p>Atelier danse adaptée coordination du corps et du mental</p> <p>Séance 5/10 Maison des Séniors 10h à 11h30 15 places Inscription obligatoire</p>	<p>Atelier mandala Maison des Séniors 14h à 15h30 15 places Inscription obligatoire</p>
Mardi 16 décembre	<p>Démonstration, prévention des chutes avec Elodie Educatrice Sportif de Cuers</p> <p>Maison des Séniors 10h15 à 11h00 10 places Inscription obligatoire</p>	<p>Spectacle de Noël Pôle culturel 14h00 230 places Offert par la municipalité Inscription obligatoire</p>

Inscription à la Maison des seniors





L'AGENDA DES SENIORS

DÉCEMBRE 2025

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Mercredi 17 décembre	<p>Sport adapté en partenariat Comité Départementale Olympique et sportif du VAR Maison des Séniors 10h à 11h 20 places Inscription obligatoire</p>	<p>ATELIER TRICOT Confection de Porte-couverts en forme de botte avec Monique et Françoise séniors de Cuers (Apporter de la laine rouge et blanche et des aiguilles à tricoté de numéro 3.5 ou 4) Maison des Séniors 14h à 16h00 10 places Inscription obligatoire</p>
Jeudi 18 décembre	<p>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 9h à 10h 30 places Inscription obligatoire</p> <p>Repas de noël Pôle culturel 11H45 170 Places Offert par la municipalité Inscription obligatoire</p>	
Vendredi 19 décembre	<p>Balade en bord de mer « Hyères plage Bergerie » En collaboration avec le service sport de la ville Educateur sportive Elodie et Miloud Rdv : Parking côté Micro Folie : 20, avenue Jean Moulin 9h45 Départ 10H00 à 12h30 Déplacement en mini bus 15 places Inscription obligatoire</p> <p>Pas Atelier Gym sur chaises</p>	<p>Atelier couture (Création gourmande de pochette de noël) co- animation avec Josiane (senior de Cuers) 14h00 à 16h00 (Venir avec votre tissu de noël et un ruban) 10 personnes Inscription obligatoire</p>

Inscription à la Maison des seniors



CUERS



DÉCEMBRE 2025

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Lundi 22 décembre		Pas d'atelier Mandala
Mardi 23 décembre		
Mercredi 24 décembre		
Jeudi 25 décembre	férié	férié
Vendredi 26 décembre		
Lundi 29 décembre		Pas d'atelier Mandala
Mardi 30 décembre		
Mercredi 31 décembre		

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

Inscription à la Maison des seniors





L'AGENDA DES SENIORS



Inscription à la Maison des seniors