



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 | 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 DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00 | DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00 |
| Vendredi 5 décembre | Parcours marche sur Cuers en collaboration avec le service sport de la ville - Educateur sportive Elodie ou Miloud Départ de la Place François Bernard 10h15 à 11h15 20 places Inscription Obligatoire Pas Atelier chaise | DISTRIBUTION COLIS Maison des seniors 9H00 à 16H00 |
| Lundi 8 décembre | Atelier danse adaptée coordination du corps et du mental séance 4/10 10h à 11h30 Maison des Séniors 15 places Inscription obligatoire | Atelier mandala 14h à 15h30 Maison des Séniors 15 places Inscription obligatoire |

Inscription à la Maison 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



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 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 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 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



DÉCEMBRE 2025

| DATE | MATIN | APRES-MIDI |
|----------------------|--|--|
| Mercredi 17 décembre | Sport adapté en partenariat Comité Départementale Olympique et sportif du VAR Maison des Séniors 10h à 11h 20 places Inscription obligatoire | 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 |
| Jeudi 18 décembre | 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 Repas de Noël Pôle culturel 11H45 170 Places Offert par la municipalité Inscription obligatoire | Repas de Noël Pôle culturel 11H45 170 Places Offert par la municipalité Inscription obligatoire |
| Vendredi 19 décembre | 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 Pas Atelier Gym sur chaises | 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 |

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



Inscription à la Maison des seniors