


AVRIL 2026

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Mercredi 1 avril	<p>Sport adapté (Partenariat Comité Départemental Olympique et Sportif du Var)</p> <p>Maison des séniors</p> <p>1^{er} groupe 10h30 - 11h10 2^{ème} groupe 11h15 - 11h55 16 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>Atelier Tricot / Bracelets</p> <p>Maison des séniors</p> <p>14h00 - 15h30</p> <p>10 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>
Jeudi 2 avril	<p>Inscription à l'agenda des seniors du mois d'avril à partir de 9h00 à la maison des seniors</p> <p>Atelier Gym Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville)</p> <p>Gymnase Paul Rocofort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educatrice sportive Elodie ou Nicolas</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>ATELIER JEUX DE SOCIETE JEUX DE CARTE</p> <p>14h00 à 15h30</p> <p>12 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>
Vendredi 3 avril	<p>Atelier Gym sur chaise (Collaboration avec le service sport de la ville)</p> <p>Maison des séniors</p> <p>10h15 - 11h15 20 places</p> <p>Educatrice Sportive Elodie</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>SHIATSU Auto massage : tête, bras, mains <i>(Merci de retirer, bague, collier, bracelet)</i></p> <p>Animé par Christian CODELUUPI senior de Cuers</p> <p>Maison des séniors 14h00 – 15h30 12 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>

<p>Lundi 6 avril</p>	<p>Jour férié</p>	<p>Jour férié</p>
<p>Mardi 7 avril</p>	<p>Prévention des chutes</p> <p>Maison des séniors</p> <p>10h15 - 11h15 10 places</p> <p>Avec Elodie ou Nicolas</p> <p>Educateur Sportif de Cuers</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>Atelier Aquarelle (Avec Emma)</p> <p>Maison des séniors</p> <p>de 14h - 15h30 10 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>
<p>Mercredi 8 avril</p>	<p>Sport adapté (Partenariat Comité Départemental Olympique et Sportif du Var)</p> <p>Maison des séniors</p> <p>1^{er} groupe 10h30 - 11h10 2^{ème} groupe 11h15 - 11h55 16 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>Découverte de L'ASSOCIATION GENEALOGIE CUERS 83 (En partenariat avec l'association généalogique de Cuers)</p> <p>Vous souhaitez faire des recherches des demandes sur vos ancêtres</p> <p>De 14h00 à 16h00</p> <p>Maison des seniors Entrée libre +</p> <p>Atelier Tricot / Bracelets Maison des séniors 14h00 - 15h30 10 places Inscription obligatoire</p>

<p>Jeudi 9 avril</p>	<p>Atelier Gym Renforcement Musculaire (Collaboration avec le service sport de la ville) Gymnase Paul Rocofort (Salle des miroirs) 9h - 10h 40 places Educateur sportive Elodie ou Nicolas</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>Balade pédestre dans Cuers avec Christian CODELUUPI et Georges PORTELLI</p> <p>Départ MAISON DES SENIOR 14H00 +</p> <p>Venez rencontrer et échanger avec l'auteur Victor Guilbert,</p>  <p>Rendez-vous à 15h Bibliothèque de Cuers – Pôle Culturel</p> <p>Inscription obligatoire</p>
<p>Vendredi 10 avril</p>	<p>PAS DE GYM SUR CHAISE</p> <p>Balade en bord de mer ok Hyères plage Bergerie en collaboration avec le service sport de la ville - Educateur sportive Elodie et Nicolas</p> <p>Départ 10H00 à 12h30 Rdv : Parking côté Micro Folie : 20, avenue Jean Moulin Déplacement en mini bus</p> <p>15 places Inscription obligatoire ENVOYER MAIL LE 27/01 FAIRE ORDRE DE MISSION</p> <p>RESERVER VEHICULE</p>	<p>Animation musical à la maison des seniors variété française Michel LARDINOIS</p> <p>14h00 à 15h30</p> <p>25 places Inscription obligatoire</p>
<p>Lundi 13 avril Au vendredi 24 avril</p>	<p>Activité libre</p>	<p>Activité libre</p>

<p>Lundi 27 avril</p>	<p>Relai petite enfance Place generale De Gaule Mme Coupey</p> <p>Atelier manuel sur le thème du printemps pâte à sel 5 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>Atelier Mandala</p> <p>Maison des séniors</p> <p>14h00 - 15h30</p> <p>10 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>
<p>Mardi 28 avril</p>	<p>Activité libre</p>	<p>Atelier Aquarelle</p> <p>Maison des séniors</p> <p>14h00 - 15h30</p> <p>10 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>
<p>Mercredi 29 avril</p>	<p>Sport adapté (Partenariat Comité Départemental Olympique et Sportif du Var)</p> <p>Maison des séniors</p> <p>1^{er} groupe 10h30 - 11h10 2^{ème} groupe 11h15 - 11h55 16 places</p> <p>Inscription obligatoire</p> <p>Activité en partenariat avec la crèche les MOUSAILLONS – Parcours de motricité intergénérationnel – Déplacement en minibus, conduit par Elodie rdv à la maison des séniors de 9h à 10h15 Voir Elodie Crèche et ok pour Elodie Bernard</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>Découverte de L'ASSOCIATION GENEALOGIE CUERS 83 (En partenariat avec l'association généalogique de Cuers)</p> <p>Vous souhaitez faire des recherches des demandes sur vos ancêtres</p> <p>De 14h00 à 16h00</p> <p>Maison des seniors</p> <p>Entrée libre</p> <p>Atelier Tricot / Bracelets</p> <p>Maison des séniors</p> <p>14h00 - 15h30</p> <p>10 places</p> <p>Inscription obligatoire</p>

<p>Jeudi 30 avril</p>	<p>ATELIERS D'INITIATION AUX USAGES NUMÉRIQUES POUR LES SENIORS</p> <p>6 ateliers gratuits, d'initiation à l'usage d'internet, pour la prévention à la perte d'autonomie des personnes âgées</p> <p>Lieux bibliothèque 10h00 à 12h00</p> <p>Inscription obligatoire</p>	<p>DECOUVERTE DU JEU DE SOCIETE</p> <p>Maison des séniors (Skyjo) 14h00 – 15h30</p> <p>Inscription obligatoire</p>
------------------------------	---	--

<p><i>Accessible à toutes et tous</i> ■</p>
<p><i>Parcours avec escaliers, pentes, piétinement</i> ■</p>
<p><i>Destiné aux bon.ne.s marcheur.ses</i> ■</p>