



Si besoin d'un transport,  
contactez-nous.

- **Les activités sont gratuites** (sauf exceptions)
- **Inscriptions obligatoires**
- **Si vous êtes malade, merci de porter un masque ou de reporter votre visite** : prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres !
- Durant toute la durée de l'activité, afin de préserver la convivialité, **les téléphones sont sur silencieux** !

Renseignements & inscriptions:

**05 49 37 07 78**

**cifesp**  
SOLIDAIRES ENTRE LES ÂGES

**Vienne (86)**

# PROGRAMME MENSUEL DES ACTIVITÉS NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025



au local 5 square Alexis Danan, 86100 Châtellerault.  
Contact et inscriptions : 06 11 99 48 55.



## LES ACTIVITÉS de 14h à 17h



**Atelier Guitare** avec Juan **lundi 03/11 et jeudi 04/12**

**Atelier manuel** préparation des boîtes cadeau de Noël avec Michèle et Joëlle **jeudi 06/11 et mardi 18/11 puis lundi 01/12 et mardi 09/12**

**Atelier Lecture** avec Lise **lundi 10/11 - Mardi 02/12 - Lundi 22/12**

**Gym douce** (si vous avez, pensez à amener votre tapis de sol) avec Calderon **Jeu. 13/11**

**Jeux autour de géographie** avec Françoise **mardi 25/11 et mardi 16/12**

**Atelier numérique** avec Julien **jeudi 20/11 et lundi 15/12**

**Tricot ou couture** avec Marie-Paule **lundi 17/11 et 08/12**

**Atelier détente visuelle** avec Christiane **Lundi 24/11**



## LES SORTIES inscriptions : 06 11 99 48 55



**Festival les Menstrueuses à Poitiers** le mercredi 12/11 de 9h30-18h

**Opération lutins** : distribution de boîtes cadeau à **Poitiers** le jeudi 18/12 de 9h-17h

## ET AUSSI

**Atelier de français langue étrangère** les vendredis 10h-12h et 14h-16h

**Permanence d'information CESU** avec Cordelia **Jeudi 13/11 9h - 16h**

**Atelier mémo prénom** - Sollicitez vos souvenirs + goûter partagé confitures - avec **Françoise-Agathe** Sur inscription au 06 73 02 92 36 **mardi 04/11 de 14h à 17h**

**Danse pour la paix** avec Dominique **Jeudi 27/11 de 14 à 17h**

**Repas partagé de Noël** **Mardi 23/12 de 10h à 17h**

**Jeux de société et jeux de cartes** **Lundi 29/12 de 14 à 17h**



# NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025

Un moment convivial et ressourçant,  
ouvert aux aidants et aidés

## RDV des aidants

**Les mardi**

18 novembre de 14h30 à 16h30

**Activité physique adaptée** : mairie de Chénevelles

16 décembre de 13h30 à 16h30

**Noël intergénérationnel** : organisé par les élèves de la Maison Familiale et Rurale, 34 rue Nationale 86220

**Ingrandes-sur-Vienne**

inscriptions : 06 11 99 48 55



## Accompagnement des proches aidants

**Le temps des Aidants**

Vous accompagnez un.e proche en situation de handicap ?

Nous vous proposons un temps convivial pour trouver de l'info, des conseils, rencontrer d'autres aidants

**Les jeudi de 17h à 19h :**  
13 novembre  
11 décembre

## Conduire : seniors et alors ? 4 ateliers gratuits

à **THURE**  
14h - 17h

25/11

01/12

09/12 (à 13h)

16/12

Vous souhaitez :

Vous informer sur les évolutions du code de la route et les effets du vieillissement sur la conduite ?

Tester votre conduite dans un véhicule double-commande ou un vélo / trottinette électrique ?

Découvrir des alternatives à la conduite (transports en commun, transport solidaire, covoiturage...) ?

**Renseignements et inscription :**

05 49 37 07 78