

JEUDI 3 MAI

☐ 12H00 : REPAS DE CONVIVIALITE

Charcuterie
Salade composée
Fromage
Fruits

☐ 14H30 : ATELIER CREATIF
ET DECORATION de pots de fleurs
et plantation avec les séniors de
Liffré et ses alentours



JEUDI 10 MAI

PAS DE REPAS

JEUDI 17 MAI

☐ 12H00 : REPAS DE CONVIVIALITE

Quiche Lorraine
Poisson et légumes
variés
Salade et fromage
Riz au lait

☐ 14H45 - 15h45 : ATELIER
DECOUVERTE SOPHROLOGIE
avec Myriam Ducept



La sophrologie est une méthode de relaxation de type dynamique qui a pour objectif de transformer nos angoisses ou phobies en pensées positives. Cette pratique s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes.

JEUDI 24 MAI

☐ 12H00 : REPAS DE CONVIVIALITE

Couscous
Salade mâche et
fromage
Salade de fruits

☐ Départ 14H30 : SORTIE à
l'ESAT HORTICOLE de St jean
sur Couesnon

Venez acheter vos fleurs!



JEUDI 31 MAI

PAS DE REPAS

Pour information, il n'y aura pas de repas le Jeudi 21 Juin



Vous souhaitez donner de votre temps pour partager les repas conviviaux avec les seniors, aider au transport lors de sorties, participer à l'entretien du jardin, vous êtes les bienvenus !

N'hésitez pas à contacter l'animatrice, Audrey, au **07.63.49.12.54**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Maison des services—
6 rue Buissonnière— Gosné
07.63.49.12.54
maisondesservices@gosne.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

- Possibilité de transport le jeudi, de votre domicile au lieu des animations et repas, sur demande.
- Le transport et l'accompagnement aux activités sont assurés par une professionnelle de l'animation et une équipe de bénévoles.
- Les animations sont gratuites le jeudi.
- **Les repas sont élaborés par Convivio de St Aubin du Cormier. Le coût du repas est de 7 €50/personne.**

Ce tarif comprend: l'apéritif, l'entrée, le plat de résistance, la salade-fromage, le dessert et le café-thé.

Réservation obligatoire pour les repas au plus tard le mardi auprès de l'animatrice.



Maison des
Services

**Programme mensuel
des animations seniors**

MAI



Cette plaquette est destinée
aux seniors de Gosné

<http://www.gosne.fr/>