

# PARTAGER POUR MIEUX VIEILLIR !



## PARTICIPATION ET INSCRIPTIONS

Une participation de 25 € vous permet de vous inscrire à l'ensemble des ateliers pour l'année 2026.



Renseignements et inscriptions à partir du 12 janvier 2026



Mairie des Noës-près-Troyes



03 25 74 59 69



AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES



Mon Logis AL  
Groupe ActionLogement

Information R.G.P.D. (Règlement Général sur la Protection des Données)

Vos données à caractère personnel sont collectées dans le cadre des ateliers seniors organisés par le CCAS de la ville de Les Noës-près-Troyes. Les formulaires papier seront stockés dans un local sécurisé. Les données informatiques seront enregistrées et stockées sur un serveur sécurisé, appartenant à la collectivité, dans un dossier informatisé uniquement accessible au personnel en charge du C.C.A.S.. Ces informations seront conservées pendant 1 an. La base juridique du traitement est le consentement. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (R.G.P.D.) UE 2016/679 du Parlement Européen et du Conseil du 27 avril 2016, vous pouvez exercer vos droits (accès, rectification, effacement, limitation du traitement, portabilité, retrait du consentement) en contactant le Délégué à la Protection des Données, CDG 10, Rond-Point Winston Churchill - 10300 Sainte Savine ou [dpo@cdg10.fr](mailto:dpo@cdg10.fr) ou en introduisant une réclamation auprès de la CNIL ([www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)).



## ATELIERS ET ACTIVITÉS RÉSERVÉS AUX NOYATS DE 62 ANS ET PLUS

# LES ATELIERS

## PILATES

-  Lisa Gouin
-  Les **lundis** à partir du **05 janvier** de **13h à 14h**
-  Salle P. Rat
-  (prévoir tapis de sol )



## GYMNASTIQUE DOUCE

-  Stéphane Royer
-  Les **jeudis** à partir du **08 janvier** de **9h45 à 11h15**
-  Salle P. Rat



## TAÏSO

-  Jean-Marc Bertuzzi
-  Les **mardis** à partir du **06 janvier** de **14h à 15h30**
-  Dojo P. Rat



## DANSE AFRICAINE

-  Perculova
-  Les **1er, 2ème et 3ème jeudis** à partir du **08 janvier** de **17h30 à 18h30**
-  Espace Bel Air



## MÉMOIRE-THÉÂTRE

-  Cédric Durand
-  Les **mercredis** à partir du **07 janvier** de **10h à 11h30**
-  Salle R.Dujeancourt
-  Mémoire, détente et expression corporelle



## SOPHROLOGIE

-  Fleur Gublin
-  Un **vendredi** par mois à partir du **16 janvier** de **10h à 11h**
-  Espace Bel Air



# LES ATELIERS

## BIEN-ÊTRE, MESSAGES & RÉFLEXOLOGIE

 Marie-Luce Rouvreau

 Un **mardi** et **jeudi matin** par mois à partir du **10 février** de **10h à 12h**

 Salle I. Ormancey

 Rendez-vous individuels de 30 mn avec une Gérotopraticienne

---

## CUISINE EUROPÉENNE & INTERGÉNÉRATIONNELLE

 Naoual

 Les mercredis **18 mars, 17 juin, 30 septembre, 18 novembre** de **14h15 à 17h15**

 Espace Bel Air

 Les mercredis partagés avec l'accueil de loisirs

---

## APRÈS-MIDI PAUSE-CAFÉ

 Nadine ou Karine

 Le dernier **jeudi** du mois à partir du **29 janvier** de **14h à 17h**

 Espace Bel Air

 Jeux, tricot et moments de partage



## CYCLE DE CONFÉRENCES

 Docteur Jean-Paul Hurdebourcq

 2 dates à définir

 Espace Bel Air

 Le sommeil chez les seniors , la vaccination chez les seniors

 ASEPT - Parcours Cap bien-être

 5 séances de 3 h (14h30 - 17h30)  
les lundis 09, 16, 23 et 30/03 et le lundi 27/04

 Espace Bel Air

 Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions.  
Parcours visant des personnes de plus de 55 ans  
(12 personnes maximum)

# LES ATELIERS

## LES ATELIERS MANUELS



### LES ATELIERS DE CORENTINE - ATELIER BIEN-ÊTRE SENIORS



Les mardis 03 mars, 05 mai, 1 décembre  
de 10h à 12h



Espace Bel Air



### LES ATELIERS DES BARBOTINES - ATELIER DO IT YOUR SELF



Les mardis 03 février, 2 juin,  
3 novembre de 10h à 12h



Espace Bel Air

YOU CAN  
DO IT!



### EXPÉRIENCE TERRE -ATELIER TERRE & CÉRAMIQUE



Les mardis 13 janvier, 7 avril, 06 octobre de  
10h à 12h



Espace Bel Air



## SENIORS EN BALADE, AU FIL DE L'EAU (UN APERÇU)

### VACANCES SCOLAIRES

- Sorties intergénérationnelles avec les accueils de loisirs
- Randonnées pédestres dans l'aube (date à définir).

### MAI

- Soirée bowling : date et tarif à confirmer

### JUILLET

- Un séjour intergénérationnel avec des 9 -11 ans.

### OCTOBRE

- 4 octobre : DÉJEUNER DES AÎNÉS 70 ans et plus ! Salle P.Rat (inscription en mairie), dates à confirmer.
- La semaine bleue : du 05 au 09 octobre (à reconfirmer )

### NOVEMBRE

- 19 Novembre : Soirée festive

### DÉCEMBRE

- 3 Décembre COLIS DE NOËL pour les seniors de 70 ans et plus !