

ACTIVITÉS PROPOSÉES à l'extérieur

Activités ouvertes à tous publics



VOYAGES à la journée

Contactez le Foyer du CIAS pour connaître les dates et les destinations
Inscription préalable obligatoire (prix entre 45 et 50€)



NOUVELLES ACTIVITÉS

Afin de rester toujours attentifs aux différentes attentes et souhaits des adhérents, des propositions de nouvelles activités peuvent être étudiées.

Vous êtes les acteurs du Foyer des Seniors ! Votre participation nous aide à développer de nouvelles activités



PROGRAMME d'ACTIVITES 2021 / 2022

CIAS Lodève et Lodévois Larzac

** pour participer à l'ensemble de ces activités le Pass Sanitaire est requis*



FOYER du CIAS

Esplanade du Fer à Cheval
34700 LODEVE

Téléphone : 04 11 95 02 89

Mail : foyerseniors@lodevoisetlarzac.fr

ACTIVITÉS PROPOSÉES par le CIAS

GYMNASTIQUE DOUCE

Dirigée par Brigitte LEMAIRE
(professeur diplômé)
Lundi Mercredi et Jeudi 9h - 10h
À l'Espace Luteva
+ gym mémoire le mardi 9h -10h
À la salle du Triumph

Abonnement 100€ annuel



LOTOS

Tous les jeudis 14h – 17h



CONCOURS DE BELOTE

Deux fois par mois
Mercredi ou vendredi 13h30 - 17h00

SORTIES

Médiathèque, Musée,
Jardins partagés,
Commerces, Cinéma,
Spectacles, Balades,...

Tous les mercredis après
midi selon météo



Au delà des activités régulières le CIAS développe des ateliers ouverts à tous sur des thématiques diverses :

ATELIERS DIVERS en lien avec la santé

Plusieurs fois par an en lien avec les partenaires des ateliers santé, gym, sommeil, nutrition sont proposés



ATELIER CUISINE suivi d'un repas

Ateliers à thème
(sucré, salé, cuisine du monde, ...)

Tous les vendredis 10h-13h30

Des ateliers et activités sont mis en place également en cours d'année de façon ponctuelle: Fêtes d'anniversaire, Atelier Informatique avec le Lieu Accueil Multimédia de la CCLL, Repas partagés, sorties diverses.

L'Adhésion annuelle pour participer aux activités du Foyer du CIAS est de 12€