

# L'Âge d'Or en fête

**Jeudi 25 mai 2023**

9h30-17h

Domaine de Grammont

## **L'évènement incontournable « L'Âge d'Or en fête » est de retour le jeudi 25 mai 2023.**

Adhérents des Clubs de l'Âge d'Or, vous êtes conviés à partager un moment festif et convivial dans le cadre bucolique du domaine de Grammont.

Conçue pour que vous puissiez en profiter pleinement, cette journée sera rythmée par diverses animations. La matinée, vous pourrez découvrir et participer à différents ateliers de loisirs, de convivialité et de bien-être. Initiation au rugby, peinture sur verre ou relaxation, il y en aura pour tous les goûts ! La police municipale et la réserve citoyenne tiendront un stand pour vous présenter leurs actions. L'après-midi sera dédié au spectacle, à travers plusieurs animations sur scène.

Nous espérons que cette journée très attendue sera pour vous l'occasion de découvrir de nouvelles activités, de faire de belles rencontres, et surtout, de vous faire plaisir.



### **Michaël DELAFOSSE**

Maire de Montpellier  
Président de Montpellier Méditerranée Métropole  
Président du CCAS



### **Michel CALVO**

Adjoint au Maire délégué à la ville fraternelle et solidaire  
Vice-Président du CCAS



### **Yves BARRAL**

Conseiller municipal, délégué à l'Âge d'Or

## COMMENT SE RENDRE

### au Domaine de Grammont ?

**En voiture :** vous avez la possibilité de vous garer à proximité.

**En transports en commun :** à partir de la gare, prenez le tram Ligne 1 direction Odysseum, jusqu'à la station Place de France (devant le cinéma Gaumont-Multiplexe) ; montez ensuite dans le bus n°9 direction Grammont.

**Des navettes spéciales direction Grammont desserviront le Domaine de Grammont.**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les transports en commun sont gratuits pour les + de 65 ans résidant dans la Métropole !

Contactez votre agence TaM et voyagez gratuitement sur tout le réseau.

### Tout savoir sur la gratuité :

[tam-voyages.com](http://tam-voyages.com)





## PROGRAMME

À l'ombre des arbres, de nombreuses animations vous sont proposées toute la journée de 9h30 à 17h : des activités corporelles, des ateliers numériques, des jeux, des spectacles, des chorégraphies et bien d'autres surprises encore. À partir de 16h, un bal vient couronner cette journée festive.

Pour l'occasion, le parc de Grammont est organisé en différentes aires numérotées, allant de l'espace accueil (espace 1) à l'espace jeux de mémoire (espace 9).

### ESPACE 1 : ACCUEIL

- **Point Information et Orientation seniors**
- **Police municipale** : venez découvrir et/ ou vous informer sur les différents dispositifs d'action et de prévention de la police municipale, au stand ouvert le matin.
- **Réserve citoyenne** : venez découvrir et/ ou vous informer sur les actions et missions de la réserve citoyenne.

## ESPACE 2 : DÉTENTE

- Lâcher prise : 10h-10h30

## ESPACE 3 : ATELIERS CRÉATIFS

- Ateliers créatifs avec Michèle le matin
- Atelier peinture sur verre avec Mireille toute la journée



## ESPACE 4 : JEUX D'ADRESSE

- Un espace vous est dédié pour vous exercer à la **pétanque**, au **Mölkky** et au **tennis de table** toute la journée



## MARCHE ET PROMENADE

- **Balade culturelle** au sein du Domaine de Grammont et de la Chapelle Sainte Philothée : « Histoire du domaine et architecture des bâtiments », 9h45-11h15
- **Marche afghane** : marche au rythme de la respiration, 10h-11h
- **Marche classique** avec les animatrices des clubs Baroncelli et le Lac, 10h-11h

### ESPACE 5 : ARTS MARTIAUX

- Karaté le matin
- Tai-Chi : 10h-11h30

### ESPACE 6 : SPORT COLLECTIF

- Rugby à XIII tout au long de la journée de la journée

### ESPACE 7 : ATELIERS BIEN-ÊTRE

- Atelier relaxation : 10h-11h
- Soins socio-esthétiques le matin

### ESPACE 8 : GYM

- Gym douce le matin
- Gym adaptée le matin

### ESPACE 9 : JEUX DE MÉMOIRE

- Atelier dictée : 10h-12h
- Brain gym le matin
- Quiz sur les années 80 tout au long de la journée
- Questionnaire à choix multiples avec Zoulira sur la visite de la chapelle : 11h30-12h



Vous avez découvert une activité  
qui vous plaît et vous souhaitez  
vous y inscrire ?

**CONTACTEZ-NOUS  
au 04 99 64 26 28**



## ANIMATIONS PROPOSÉES SUR SITE par vos Clubs de l'Âge d'Or

HEURES	ACTIVITÉS
10H	Brain gym
10H30	Lâcher prise - démonstration
11H	Danse rythmée - Éliane et le club Lemasson Danse rythmée «Traversura» - club Lemasson
11H30	Le Chœur des Baladins
<b>Distribution du repas 12H-13H</b>	
HEURES	SPECTACLES
12H	Orchestre et chants avec Bruno - club Jeanne Galzy
13H	Comédie musicale avec Éliane - club Paul Valéry
13H35	« Les mamies tonics » - Gym bâton
13h40	Chorale bénévole - club Jeanne Galzy
13H45	Danse en ligne « Amamé » - club Lemasson
13H50	Danse en ligne « Rivers Babylone » - club Lemasson
13H55	Gala de danse en rythme « Free from desire » club Jeanne Galzy
14H	Danse en ligne Chacha - club Vincent Scotto
14H05	Danse rythmée « El pelotera » - club Vincent Scotto
14H10	Danse rythmée « On the floor » - club Lemasson
14H15	Atelier guitare « Hotel California » - club Jeanne Galzy
14H25	Chorégraphie « Sombrero et les mantilles » - club Les Aubes
14H30	Démonstration de karaté
14H40	Danse en ligne « Shim Sham » - club Jeanne Galzy
14H45	Chorale - club Laure Moulin
15H	Chant méditerranéen - club Les Aubes
15H05	Défilé « les 4 saisons » - clubs Baroncelli/Le Lac
15H15	Chorégraphie de John Travolta « You're the one that I want » - club Jeanne Galzy
15H20	Percussions - club Jeanne Galzy
15H25	Danse en rythme « El bano » - club Les Aubes
15H30	Danse en ligne - clubs Aiguelongue/Les Aubes
15H35	Sketch années 80 - club Laure Moulin
15H40	Danse en ligne - clubs Lemasson/Paul Valéry
15H45	Chorégraphie « Toxica » - clubs Lemasson/Paul Valéry
15H50	Salsa avec la chorale du club Jeanne Galzy « La vida es un carnaval » - club Lemasson
<b>Bal 16H-17H</b>	

**CCAS DE MONTPELLIER**

Clubs de l'Âge d'Or  
Direction déléguée à la prévention des seniors  
125, place Thermidor  
CS 63998  
34060 MONTPELLIER Cedex 2  
Tél. 04 99 64 26 28

[montpellier.fr/ccas](http://montpellier.fr/ccas)

