

RETROUVEZ VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

AGENDA SENIORS

de la Coupe d'or

À LA
UNE

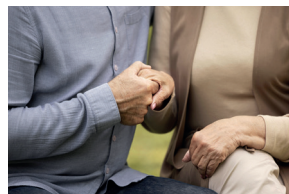
Janvier 2026

**CONFÉRENCE : ALZHEIMER
ET LA POSTURE DE L'AIDANT**

ANIMÉE PAR PHILIPPE CRÔNE ET LA CIE DU BOUT DU NEZ

Vendredi 23

14h, Espace Mosaïque



RALLYE CONCOURS AVEC LES JEUNES DE LA BOIT'J'

Samedi 31

14h30, Médiathèque



ville-cugnaux.fr



RENDEZ-VOUS DU MOIS

€ Activités payantes



JEUX

VENDREDIS 2,23,30

ET JEUDI 15

13h30 - Coupe d'or
jeux en autonomie

MARDI 20

14h - Ludothèque
jeux de société avec Patricia



JARDINAGE

LUNDIS 5, 12, 19 ET 26

9h - impasse de Maurens



ATELIER MÉMOIRE

LUNDIS 5, 12, 19 ET 26 (FIN)

14h15 - Coupe d'or
(suite)



EN VOITURE

MARDIS 6, 13, 20 ET 27

14h - Coupe d'or
En voiture, je me rassure. Proposé par Brain Up



LOISIRS CRÉATIFS

MARDI 6

14h30 - Salon Seniors «Le Chêne»
Mandalas, projet fresque

JEUDI 29

14h30 - Coupe d'or
Loisirs créatifs



FILM

MERCREDI 7

14h - Coupe d'or
Projection de film



NUMÉRIQUE

JEUDI 8, Coupe d'or

JEUDI 22, Salon Seniors «Le Chêne»

Débrouille numérique en individuel sur RDV **le matin**



GYM DÉTENTE

JEUDIS 8, 15 ET 22



14h - Salle de danse du Quai des arts
Étirements du corps et de l'esprit



RETRAITE

JEUDIS 8 ET 22

14h - Coupe d'or
Bienvenue à la retraite en partenariat avec Été Indien
(suite et fin)



AUTOUR DES MOTS



GROUPE DE PAROLE



CHORALE



QUIZ / LOTO



MARCHE DOUCE



LECTURE



CONVIVIALITÉ



AIDANTS



ATELIER COUTURE



DIVERS

JEUDI 8

14h30 - Revue de presse

Salon Seniors « Le Chêne »

MARDI 20

14h30- Dictée

VENDREDI 9

15h - Coupe d'or

Avec Laurencine

VENDREDI 16

14h30 - Groupe 1

Groupe d'aidants Alzheimer

Salon Seniors « Le Chêne »

SAMEDI 24

9h30 - Groupe 2

VENDREDIS 9, 16, 23 ET 30

15h45 - salle Orchestre du Quai des arts

LUNDIS 12 ET 26

14h30 - Salon Seniors «Le Chêne»

Quiz

MERCREDI 14

14h30 - Coupe d'or

Loto



MARDIS 13 ET 27

10h - RDV à la Coupe d'or

MARDI 13

14h30 -Lecture à voix haute

Salon Seniors «Le Chêne»

VENDREDI 23

10h - Groupe de lecture

JEUDI 15

9h30 - Coupe d'or

Repas partagé - pot au feu

VENDREDI 30

10h15 - Coupe d'or

Café bla-bla

JEUDI 15

14h30 - Salon Seniors «Le Chêne»

Aidants, prenons soin de nous ! Partenariat avec Nouveau Souffle

VENDREDI 16

10h à 17h - Coupe d'or (possibilité de porter son repas)

Avec l'association Accompagnement sans frontières

LUNDI 19

9h30 - Coupe d'or

Cultures du coeur

MERCREDIS 21 ET 28

14h - Coupe d'or

Être serein au quotidien - Saparman

ÉVÉNEMENTS

PERMANENCE DE LA MUTUELLE COMMUNALE MPOSS

Vendredi 16 janvier à l'Espace Mosaïque le matin. Sur rendez-vous au 05 61 52 62 50

PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL

Avec Nora Jonquet, comédienne et les élèves de CM1/CM2 de l'école Haigneré.

- Médiations culturelles autour du spectacle «Grand-mère perd la tête» Démarrage le jeudi 29 à 9h30 à la Coupe d'or, 5 séances de 2h seront organisées entre janvier et mai
- Projet couture pour confectionner des poupées «frimousse» avec des élèves de l'école Haigneré les mardis 20 et 27 janvier de 14h15 à 16h30 au profit de l'UNICEF

CONFÉRENCE : «ALZHEIMER ET LA POSTURE DE L'AIDANT»

Explorer le langage émotionnel
Vendredi 23 à 14h, Espace Mosaïque

RALLYE CONCOURS

Samedi 31 à 14h30 à la Médiathèque : binômes intergénérationnels en course pour gagner ce rallye sur ordinateur

À VENIR

Sortie en bus au Casino Barrière : Spectacle FIESTA

Dimanche 22 février

Départ à partir de 13h30, 44€

**Toutes les activités ayant un nombre limité de places, l'inscription est obligatoire.
N'hésitez pas à nous contacter pour avoir davantage d'informations.**

**L'ÉQUIPE DE LA COUPE D'OR VOUS SOUHAITE
UNE TRÈS BELLE ANNÉE 2026 !**

Coupe d'or

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Fermeture au public le mercredi matin

Fermeture exceptionnelle le jeudi 1^{er} janvier

1 avenue de Francazal - 31270 Cugnaux • 05 61 92 64 44 • 06 73 95 61 30

coupe.dor@mairie-cugnaux.fr • ville-cugnaux.fr

