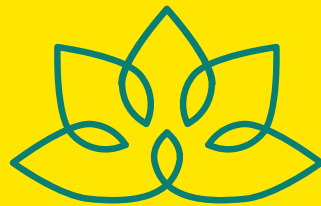


L'ÂGE D'OR EN FÊTE



JEUDI 30 MAI 2024
DOMAINE DE
GRAMMONT



M
Montpellier

CC
as

ÉDITO

L'évènement incontournable l'Âge d'Or en fête est de retour le jeudi 30 mai 2024 !

C'est dans le parc arboré du domaine de Grammont que vous êtes invités à vous retrouver, à fêter l'Âge d'Or.

Profitez des nombreux ateliers de loisirs et découvrez de multiples animations sur scène (chant, danse, musique...).

Avec le repas, offert par le CCAS de Montpellier et servi sous les magnifiques arbres du Domaine, nous espérons que cette journée, placée sous le signe de la convivialité, est pour vous un vrai moment de partage.



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





PROGRAMME

À l'ombre des arbres, de nombreuses animations vous sont proposées toute la journée de 9h30 à 17h : activités corporelles, jeux, spectacles, chorégraphies et des surprises ! À 16h, un bal clôturera cette journée festive.

Pour l'occasion, le parc de Grammont est organisé en différents espaces numérotés, allant de l'espace accueil (espace 1) à l'espace musique (espace 9).

ESPACE 1 : ACCUEIL

- **Point Information et Orientation seniors**
- **Réserve citoyenne** : venez découvrir et/ou vous informer sur ses actions et ses missions (sensibilisation aux risques majeurs) ;
- **Service Prévention et Economie Circulaire – Pôle déchets et cycles de l'eau de la Métropole** : sensibilisation au tri des déchets ;
- **Mairie** : recrutement d'assesseurs.

ESPACE 2 : DÉTENTE

LE MATIN :

- Réveil musculaire, avec Béatrice du club Jeanne Galzy.
- Respiration et détente suivi d'un atelier rire, avec Jean-Marc du club La Cavalerie.



ESPACE 3 : ATELIERS CRÉATIFS

LE MATIN :

- Graffitis sur tableau, avec l'association I. PEICC & l'artiste Evariste.

TOUTE LA JOURNÉE :

- Peinture sur verre, avec Mireille, bénévole.

ESPACE 4 : MINI OLYMPIADES

LE MATIN :

- Mini Olympiades : coordination de mouvements, jeux d'équilibre, mémoire & course ludique interclub le matin, avec Julie.

TOUTE LA JOURNÉE :

- Un espace dédié pour vous exercer, voire concourir, à la pétanque, au mölkky, au tennis de table, au tarot et à la belote.





ESPACE 5 : ARTS MARTIAUX

LE MATIN :

- **Karaté**, avec Emmanuelle Guyonnet (intervenante) ;
- **Tai-Chi**, avec Valérie Imbert (intervenante).

ESPACE 6 : ATELIER BIEN-ÊTRE ET SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

LE MATIN :

- **Soins des mains**, avec Virginie du club La Treille ;
- **Modelages des mains et du crâne**, avec Élodie du club du docteur Bonnet.

TOUTE LA JOURNÉE :

- **Pose de vernis**, avec Joëlle du club La Cavalerie.

ESPACE 7 : JEUX DE MÉMOIRE

LE MATIN :

- **Atelier mémoire**, avec Géraldine du club Paul Valéry ;
- **Quizz à table**, avec Guillaume et Christine du club Laure Moulin.

L'APRÈS-MIDI DE 15H À 16H :

- **QCM**, avec Zoulikha, Élodie et Éric suite à la visite de la Chapelle.





ESPACE 8 : GYM

LE MATIN :

- **Brain gym**, avec Annick Antoinet (intervenante).

ESPACE 9 : MUSIQUE

L'APRÈS-MIDI :

- **Percussions**, avec Bruno du club Jeanne Galzy.

MARCHE ET PROMENADE

DE 9H30 À 11H30

- **Marche afghane**, une marche au rythme de la respiration

DE 9H30 À 16H

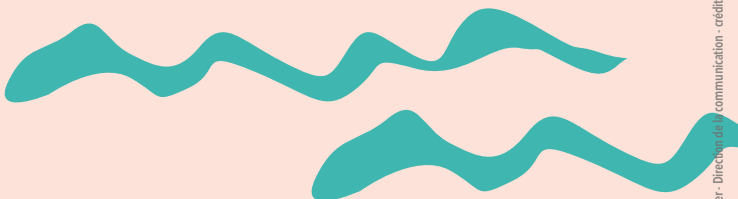
DÉCOUVERTE HISTORIQUE ET PATRIMONIALE DU SITE DE GRAMMONT, avec Éric du club Luis Mariano :

- **9h30-10h30 : présentation de l'ordre monastique des Grandmontains et des vestiges du prieuré**, déambulation dans le parc et visite du château ;
- **10h30-12h00 : visite de la Chapelle Sainte-Philothée.**
- **14h30-16h00 : projection dans la salle capitulaire d'un documentaire sur le prieuré de Saint-Michel de Grandmont, puis QCM** en partenariat avec Zoulika et Elodie (club du docteur Bonnet).



ESPACE SCÈNE

HEURES	ACTIVITÉS	
11h15	Chorale bénévole avec Henri Perez du club Jeanne Galzy	
11H30	Danse en rythme « El Pardon » & « Que Suerte Tiene El » Interclubs Paul Valéry, Les Aubes & Jeanne Galzy	
Distribution du repas 12H-13H		
HEURES	SPECTACLES	
13H00	Chorales du club Jeanne Galzy : - « Maldon » (Zouk Machine) - « Les murs de poussière » (Francis Cabrel) - « Aimer » (comédie musicale Roméo et Juliette) - « Vivre ou survivre » (Daniel Balavoine) - « Show must go on » (Queen)	
	13H25	Démonstration de guitare - Club Jeanne Galzy
	13h30	Danse en rythme « Flower » - Club Paul Valéry
		Danse en rythme « Walk of life » - Club Paul Valéry
		Danse en ligne « Reggaeton » - Club Paul Valéry
13H45	Groupe vocal « Résiste » (France Gall) - Interclubs Paul Valéry & Lemasson	
13H50	Groupe vocal « La Maladie d'amour » (Michel Sardou) - Club Paul Valéry	
13H55	Danse avec Hermione - Club Baroncelli	
14H00	Danse Fit Flamenco avec Carolina - Interclubs Baroncelli & Jeanne Galzy	
14H05	Rap - Club Baroncelli	
14H10	Chorégraphie « Alexandrie Alexandra » (Claude François) - Club Jeanne Galzy	
14H15	Chorégraphie « Barbie Girl » - Club Lemasson	
14H20	Démonstration d'éventail - Club Jeanne Galzy	
14H25	Danse en rythme « Suavemente » - Club Jeanne Galzy	
14H30	Danse en rythme « El Canto de la Sirena » (Dama) - Club Jeanne Galzy	
14H35	Danse en ligne - Medley Rock - Club Jeanne Galzy	
14H40	Danses en ligne - Club Vincent Scotto : « La Goffa Lolita » - « Rock around the clock »	
14H50	Danses en rythme - Club Vincent Scotto : « La Bicicleta » (Shakira) - « Echame la culpa » (Luis Fonsi & Demi Lovato)	
15H00	Chorégraphie gymnastique bâton - Club Jacqueline Bégin	
15H05	Sketchs sur fonds musicaux - Club Laure Moulin	
15H10	Danse « Singin' in the rain » - Club Les Aubes	
15H15	Danse en rythme « Sin Pijama » & « Todovia te quiero » - Club Les Aubes	
15H25	Groupe vocal « Sans voir le jour » - Club Les Aubes	
15H30	Chorale du club Laure Moulin	
15H40	Chorale « Envole-moi » & « J't'emmène au vent » - Interclubs Lemasson & Jeanne Galzy	
15H45	Danse en ligne « Let's twist again » - Interclubs Paul Valéry & Jeanne Galzy	
15H50	Final « La chenille synchro » - Interclubs Paul Valéry, Jeanne Galzy & Lemasson	
Bal jusqu'à 17H		



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

