

# Programme d'animation Octobre 2026

PRO SENECTUTE  
**Le Caroubier**  
FOYER DE JOUR



| Lundi                                                                              | Mardi                         | Mercredi                       | Jeudi                                                    | Vendredi                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  |                               |                                | 1<br>Quand les points s'en mêlent                        | 2<br>Mouvements                             |
|                                                                                    |                               |                                | Atelier créatif                                          | <b>50 ans Soubeyran</b>                     |
|                                                                                    |                               |                                |                                                          | Jeux de questions                           |
| 5<br>Réveil du lundi                                                               | 6<br>Danses assises           | 7<br>Quiz                      | 8<br>Et si on parlait de vous!                           | 9<br>Présentation<br><b>Psychomotricité</b> |
| Mandalas                                                                           | Bowling, fléchettes, pétanque | Présentation <b>Argentine</b>  | <b>GRILLADES</b>                                         | Quiz                                        |
|                                                                                    |                               |                                | Karaoké                                                  |                                             |
| 12<br>Relaxation                                                                   | 13<br>Prendre soin de soi     | 14<br>Danses assises           | 15<br>Entre les lignes<br><b>Sortie Musée de Carouge</b> | 16<br>Jeux de maux                          |
| <b>Sortie à Troinex</b>                                                            | Atelier créatif               | Jeux par table                 | Photo langage                                            | Quiz musical                                |
| Quiz                                                                               |                               |                                |                                                          |                                             |
| 19<br>Quiz                                                                         | 20<br>Mouvements              | 21<br>Jeu de palets            | 22<br>Gym Seniors                                        | 23<br>Danses assises                        |
| <b>Cinéma avec IMAD</b>                                                            | <b>GRILLADES</b>              | <b>Sortie Bois de la Bâtie</b> | Présentation <b>Argentine</b>                            | <b>Loto avec IMAD</b>                       |
|                                                                                    | Sandrine et sa guitare        | Musique                        |                                                          |                                             |
| 26<br>Gym Seniors                                                                  | 27<br>Bien être               | 28<br>Mouvements               | 29<br>Danses assises                                     | 30<br>Atelier cuisine / Quiz                |
| Souvenirs, Souvenirs                                                               | <b>Sortie Campagne</b>        | Karaoké                        | <b>Electro Stan</b>                                      | Chansons italiennes                         |
|                                                                                    | Jeux par table                |                                |                                                          |                                             |