

PROGRAMME D'ANIMATION

MARS 2026



RÉSIDENCES SERVICES SÉNIORS

Heurus
Vivre à la bonheur

PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS DU MOIS DU BONHEUR 2026

GRATUIT ET OUVERT À TOUS - PLACES LIMITÉES

GRATUIT
ET OUVERT
À TOUS



DU 9 AU 13 MARS . 9H-17H

Semaine du bien-être et du bien vieillir

Véritable salon pensé pour informer, rassurer, accompagner... mais aussi offrir des moments de détente et de découverte.

📍 81 route de Vannes, 44100 Nantes



LE 23 MARS . 09H-17H

Thé dansant

Chansons comiques
et printanières animé
par Bourvil et Cie

📍 3 Av. Georges
Pompidou, Saumur



LE 27 MARS . 09H-17H

Thé dansant

Animé par Dimitri
Tremblais, verre de
cidre offert & crêpes

📍 30 rue de Valongo,
49800 Trélazé



LE 2 AVRIL . 10H-17H

Journée bien-être et créativité

Conférence sur le
périmètre, ateliers...

📍 23 rue Hervé
Mangon, Cherbourg



LE 9 AVRIL . 09H-17H

Journée musicale et dansante

Accordéon avec
Antoine Bausson

📍 16 Rue Jean Marie
Choleau, Vitré



LES VENDREDIS DE MARS

Le vendredi c'est que du bonheur Journée découverte offerte*

Vous vous posez des questions sur la
vie en résidence ? Profitez d'un
repas au restaurant, d'une animation
et d'une pause sucrée gratuite !

📍 Résidences Heurus



INFOS & RÉSERVATIONS : WWW.HEURUS.COM

*Voir conditions en résidence

RÉSIDENCE STEREDENN - NANTES

81 ROUTE DE VANNES, 44100 NANTES



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	8
	11h00 Relaxation guidée	11h00 Yoga sur chaise	11h00 Parlons Anglais	11h00 Jeu de l'oie de Steredenn	11h00 Revue de presse	
15h00 Remue-méninges	15h00 Atelier créatif: Fresque du bonheur	15h00 Chant	14h30 Gym douce	15h00 Lecture à haute voix	15h00 "Promenade" sonore (en salle d'animation)	15h00 Cinéma
9	10	11	12	13	14	15
11h00 Yoga sur chaise	11h00 Relaxation guidée	10h30 Conférence "Gestion du patrimoine"	11h00 Parlons anglais	10h00 Optique Longchamp: présentation et tests optiques	11h00 Revue de presse	
15h00 Conférence Anticipation "grands changements de la vie"	15h00 Conférence Sophrologie	15h00 Audrain Matériels: présentation de dispositifs	14h30 Amplifon: Bilans auditifs (Bibliothèque)	15h00 Initiation Tai-chi	15h00 Dictée	15h00 Cinéma
16	17	18	19	20	21	22
	11h00 Relaxation guidée	11h00 Yoga sur chaise	11h00 Parlons anglais (Bibliothèque)	11h00 Ecoute de soi	11h00 Revue de presse	
15h00 Loto	15h00 Atelier Equilibre	15h00 Sortie Jardin japonais tramway sur inscription	14h30 Gym douce	15h00 Concert Théâtre "Voyage en Pologne" avec Natalia&Malvin	15h00 Petit Bac	15h00 Cinéma
23	24	25	26	27	28	29
	11h00 Relaxation guidée	11h00 Yoga sur chaise	11h00 Parlons anglais	11h00 Feelo mieux se connaître	11h00 Revue de presse	
15h00 Remue-méninges	15h00 Chant	15h00 Harmonica avec Mr Gauthier	14h30 Gym douce	15h00 Lecture à haute voix	15h00 Loto musical	15h00 Cinéma
30	31	1er	2	3	4	5
	11h00 Relaxation guidée					
15h00 Anniversaires et bienvenues	15h00 Atelier réminiscence					

Chez Heurus, le planning d'animations est coconstruit avec les résidents.
Le Grand Salon et les extérieurs sont à votre disposition toute la journée.

Heurus
Vivre à la bonheur

RÉSIDENCE BLANCHE DE CASTILLE

30 RUE DE VALONGO, 49800 TRÉLAZÉ



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	8
10h30 Réveil musculaire	10h30 Atelier mémoire		10h00 Navette vers Super U	10h30 Réveil musculaire		
15h00 Paroles ouvertes autour du Bonheur	15h15 Jeux de société	15h00 Chorale avec Frida	15h15 Quizz culture générale	15h15 Blind test musical	15h00 Jeux libres	15h30 Petit bac
9	10	11	12	13	14	15
10h30 Réveil musculaire	10h30 Atelier mémoire		10h00 Navette vers Super U	10h30 Réveil musculaire		
15h00 A vos stylos: Printemps des Poètes "Bonheur"	15h15 Atelier numérique	15h00 Sortie à la médiathèque de Trélazé	15h00 Atelier culinaire: Gâteau aux pommes	15h00 Olympiades	15h00 Jeux libres	15h30 Petit bac
16	17	18	19	20	21	22
10h30 Réveil musculaire	10h30 Atelier mémoire		10h00 Navette vers Super U	10h30 Réveil musculaire		
15h15 Blind Test du Bonheur	15h15 Animation autour de la St Patrick	15h00 Chorale avec Frida	15h00 Anniversaire du mois et Bienvenus aux nouveaux arrivants	15h00 Bingo	15h00 Jeux libres	15h30 Petit bac
23	24	25	26	27	28	29
10h30 Réveil musculaire	10h30 Atelier mémoire		10h00 Navette vers Super U	10h30 Atelier culinaire		
15h00 Atelier créatif "Le bonheur"	14h00 Sortie centre ville d'Angers et pause café	15h00 Atelier de sophrologie avec Isabelle YAMANI JURET	15h15 Atelier bien-être	14h00 Thé dansant animé par Dimitri TREMBLAY	15h00 Jeux libres	15h30 Petit bac
30	31	1er	2	3	4	5
10h30 Réveil musculaire	10h30 Atelier mémoire					
15h15 Quiz culture générale	15h00 Atelier culinaire: Gâteau au chocolat					

Chez Heurus, le planning d'animations est coconstruit avec les résidents.
Le Grand Salon et les extérieurs sont à votre disposition toute la journée.

Heurus
Vivre à la bonheur

RÉSIDENCE OLYMPE - LOUDÉAC

3 RUE CHARLES LANSARD, 22600 LOUDÉAC



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	8
11h30 Apéritif Fête des Grands mères	10h30 SEANCE DE SPORT	10h30 Courses de la résidence		10h30 Marche en extérieur		
15h30 Bougeons ensemble et jeux de motricité	15h00 Film au cinéma "Chers parents"	15h30 Création "Fresque du Bonheur"	15h30 Quizz culturel	15h30 Soins des mains et bien être	15h30 Petit bac et jeux divers	15h30 Bingo
9	10	11	12	13	14	15
	10h30 SEANCE DE SPORT		10h30 Courses de la résidence	10h30 Marche en extérieur		
15h30 Petit bac	15h30 Jeux de la ludothèque	15h30 Fabrication de boîtes à bonheur et fresque	15h30 Fabrication de coiffes bretonnes et chapeaux	15h30 Fabrication de coiffes bretonnes et chapeaux	15h30 Atelier Manuel "Brésil"	15h30 Bingo
16	17	18	19	20	21	22
10h30 Courses de la résidence	10h30 SEANCE DE SPORT	10h30 Sortie Shopping et courses	10h00 Ateliers intergénérationnels avec des élèves de Xavier Grall	10h00 Journée Bien être et bonheur	10h30 Sortie au marché	
15h30 BRESIL	14h00 Temps individuel Soins/ Bien être avec les élèves de X Grall	15h30 Atelier manuel	15h30 Quizz "Bretagne"	16h30 Goûter	15h30 Jeux de société	15h30 Bingo
23	24	25	26	27	28	29
	10h30 SEANCE DE SPORT	10h30 Courses de la résidence				
14h00 Pièce de THEATRE ARCHIPELS	14h00 Temps individuel Soins/ Bien être avec les élèves de X Grall	15h30 Bougeons ensemble et jeux de motricité	15h30 Quizz musical et karaoké	15h00 Exposition photo "PORTRAITS DE FEMMES"	15h30 Jeux divers (sudokus, mots mêlés...)	15h30 Bingo
30	31	1er	2	3	4	5
10h30 Courses de la résidence						
15h30 Présentation du projet ARCHIPELS	14h00 Temps individuel Soins/ Bien être avec les élèves de X Grall					

Chez Heurus, le planning d'animations est coconstruit avec les résidents.
Le Grand Salon et les extérieurs sont à votre disposition toute la journée.

Heurus
Vivre à la bonheur

RÉSIDENCE ODYSSEE - CHERBOURG

23 RUE HERVÉ MANGON, 50120 CHERBOURG



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

2

3

4

5

6

7

8

11h00

Lecture et papotage

10h00

Carole prépare les animations

10h15

Sortie à la bibliothèque de Cherbourg en bus urbain

11h00

Gym douce

10h00

Carole prépare les animations

15h00

Yoga sur tapis avec François

15h00

Dictée

15h00

Loto

14h15

Ciné séniors

15h00

Blind test et chansons avec René Gourdin

15h00

Tournoi Belote / Abécédaire avec Bérénice

15h00

Tournoi de belote

9

10

11

12

13

14

15

11h00

Lecture et papotage

10h00

Carole prépare les animations

10h00

Carole prépare les animations

11h00

Apéritif de Bienvenue

15h00

Petit Bac

15h00

Gym douce

15h00

jeu de fléchettes

14h30

CARNAVAL avec l'école Ste Marie

15h00

Chantons le Bonheur

15h00

jeux avec les ballons

15h00

Ballade autour de la résidence

16

17

18

19

20

21

22

11h00

Lecture et papotage

10h30

Commission restauration N°1

10h00

Carole prépare les animations

11h00

Gym douce

10h15

Journée du bonheur : voir programme

14h15

Tir à la carabine à l'ASAM avec Bien-Aimé

15h00

Art plastique sur le bonheur

14h00

CAFE DES AIDANTS

14h15

Ciné séniors

16h15

Pause sucrée

15h00

Jeux de société

15h00

Sortie sur la saline

23

24

25

26

27

28

29

11h00

Lecture et papotage

10h45

Visite des cuisines avec Valentin

10h00

Carole prépare les animations

10h15

Sortie à pied à l'espace René Lebas

15h00

Molky

15h00

Gym douce

15h00

Animation surprise avec Azélie

15h30

Anniversaires du mois

14h45

Dansons et chantons

15h00

Atelier d'écriture avec Bérénice

15h00

Jeux de mimes

30

31

1er

2

3

4

5

11h00

Lecture et papotage

10h00

Carole prépare les animations

15h00

Atelier de sonothérapie avec Valérie JUMELIN

15h00

Quizz

Chez Heurus, le planning d'animations est coconstruit avec les résidents. Le Grand Salon et les extérieurs sont à votre disposition toute la journée.

Heurus
Vivre à la bonheur

RÉSIDENCE HERMINE - VITRÉ

16 RUE JEAN MARIE CHOLEAU, 35500 VITRÉ



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	8
10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon
14h00 Quiz musical	14h00 Partie de UNO	14h00 Petit Bac	14h30 Atelier équilibre/pré- vention des chutes	14h00 Belote	14h00 Papotage	14h00 Film
9	10	11	12	13	14	15
10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon
14h00 Atelier informatique	14h00 Jeux de société	14h00 Atelier cuisine	14h30 Gym douce	14h00 Belote	14h00 Remue méninges	14h00 Papotages
16	17	18	19	20	21	22
10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon
14h00 Bingo	14h00 Club lecture	14h00 Discussion autour de l'actualité	14h30 Atelier équilibre/pré- vention des chutes	14h00 Belote	14h00 P'tit bac	14h00 Papotages
23	24	25	26	27	28	29
10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon
14h00 Tricot	14h00 Préparation du programme Avril	14h00 Cuisine : La recette du riz au lait	14h30 Gym douce	14h00 Belote	14h00 Papotages	14h00 Film
30	31	1er	2	3	4	5
10h00 Accès Libre Grand Salon	10h00 Accès Libre Grand Salon					
14h00 Jeux de société	16h00 Pause sucrée					

Chez Heurus, le planning d'animations est coconstruit avec les résidents.
Le Grand Salon et les extérieurs sont à votre disposition toute la journée.

Heurus
Vivre à la bonheur

RÉSIDENCE EPONA - SAUMUR

3 AV. GEORGES POMPIDOU, 49400 SAUMUR



Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
------------	------------	---------------	------------	---------------	-------------	---------------

	10h et 11h Courses au supermarché	10h30 Sortie au marché de Saint Hilaire		10h Fabrication des crêpes		
15h30 Bingo	14h30 Sortie achat miel Girard 15h Atelier pâtisserie	13h30 Sortie école de coiffure	14h30 Soins des mains 15h30 Gymnastique douce sur chaise avec Magalie	15h Carnaval et jeux de société avec les enfants 16h Goûter avec les enfants	15h30 Jeux de société	15h30 Jeux de société

Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
------------	-------------	----------------	-------------	----------------	--------------	----------------

	10h et 11h Courses au supermarché	10h30 Sortie au marché de Saint Hilaire		11h Marche (petit marcheur)		
15h30 Intervention Nathalie sur le Bonheur	15h Activité manuelle (acrostiche) 16h30 Pot de départ Sophie	15h30 Jeux de société	14h30 Soins des mains 16h Sport sur chaise	13h Sortie cinéma (la maison des femmes) 15h30 Bingo	15h30 Jeux de société	15h30 Jeux de société

Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
-------------	-------------	----------------	-------------	----------------	--------------	----------------

	10h et 11h Courses au supermarché	10h30 Sortie au marché de Saint Hilaire	11h Atelier informatique Utiliser le replay	11h Marche (grand marcheur)		
15h Devinettes	14h Sortie abbaye de Fontevraud	15h30 Petit BAC	14h30 Soins des mains 16h Gymnastique douce sur chaise	15h30 Chant 16h15 Goûter anniversaire	15h30 Jeux de société	15h30 Jeux de société

Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
-------------	-------------	----------------	-------------	----------------	--------------	----------------

	10h et 11h Courses au supermarché	10h30 Sortie au marché de Saint Hilaire		11h Marche (grand marcheur)		
15h Thé dansant	15h30 Commission animation	15h Jeux de société avec les jeunes de l'IME	14h30 Soins des mains 16h Sport sur chaise avec Magalie	15h30 Quizz	15h30 Jeux de société	15h30 Jeux de société