



Livret 2026

Ateliers & Animations

SUIVEZ-NOUS



SIÈGE SOCIAL

182 Avenue d'Epernay
51100 REIMS

SITE INTERNET

www.arfo.fr

PRÉAMBULE

L'animation est un élément important de la vie des Résidences Autonomie de l'ARFO, qui favorise les échanges et permet à chacun, en fonction de ses goûts et de ses aptitudes, de continuer à avoir une vie et une identité sociale.

L'animation favorise également l'autonomie et la stimulation sur tous les champs : physique, psychique, culturel, affectif, social...

L'animation est accessible à tous : retraités résidents à l'ARFO et retraités extérieurs.

À la lecture de ce livret, vous découvrirez une présentation complète d'ateliers, d'animations et de temps festifs au sein des résidences tels que :

Des ateliers de stimulation et de prévention adaptés aux seniors

Financés par le département, via la journée de solidarité et offerts aux résidences et seniors extérieurs : ateliers mémoire, relaxation, aquagym, théâtre...

Ils permettent notamment de maintenir le lien social, de lutter contre l'ennui et l'isolement et de prévenir les fragilités liées à l'avancée en âge.

Des animations

Des activités de loisirs diverses et ludiques : jardinage, sorties au cinéma ou au restaurant, chorale, repas ou goûters à thème, les incontournables jeux de société, lotos, jeux de cartes... sont également proposées régulièrement dans chaque résidence, ainsi que des rencontres intergénérationnelles en partenariat avec la Ville de Reims, les Maisons de Quartier, les établissements scolaires, les crèches ou associations diverses.

Des animations Inter-Résidences

L'ARFO vous invite également à participer ponctuellement à des semaines de prévention (Semaine Bleue, Semaine du Bien Manger Seniors) et des sorties diverses : journées à la mer, visites culturelles, pique-niques...

Des actions de solidarité

En soutien aux différentes associations (Papillons Blancs, Octobre Rose, Téléthon...) sont organisées occasionnellement.

Les fêtes calendaires (Pâques, Noël, Épiphanie...), la fête de l'ARFO, vous permettent de retrouver familles et amis le temps d'une journée festive.

ATELIERS

Bien-être

ATELIERS SPORTIFS

8

Aquagym	8
Corps & Cœur	9
Gym douce sur chaise	10
Gym équilibre	11
Salle de Sport	12
CYCLEO	13

ATELIERS ES-SENS-TIEL

14

Atelier mémoire	14
Médiation animale	15
Relaxation	16
Yoga sur chaise	17

ATELIERS MANUELS

18

Art thérapie	18
Jardin - potager	19

ATELIERS ARTISTIQUES

20

Mémoire de musique	20
Théâtre	21

FORMULAIRE DE PRÉ-INSCRIPTION

23

ANIMATIONS

Résidences ARFO

25 ANIMATIONS EN RÉSIDENCE

27–38 Plannings annuels 2026

41 ANIMATIONS INTER-RÉSIDENCES

- 40 Matchs de Foot – Stade de Reims
- 41 Quiz des Champions
- 42 L’envol du bouchon de Champagne
- 43 Destination inconnue
- 44 Semaine du Bien Manger Sénior
- 45 Semaine Bleue
- 46 Goûter intergénérationnel

47 LES RÉSIDENCES

52 CONTACTS

A photograph of four elderly people (two men and two women) standing on a wooden bridge or walkway in a park-like setting. They are all smiling and looking towards each other, appearing to be in conversation. The background is filled with lush green trees and foliage. The bridge has a dark brown wooden railing.

ATELIERS BIEN-ÊTRE



Marne
LE DÉPARTEMENT

AQUAGYM

Encadré par CF Sport

L'aquagym repose sur un ensemble d'exercices de gymnastique effectués dans une piscine ou dans un bassin d'eau où l'on a généralement pied.

L'aquagym ne requiert pas de condition physique particulière.

Les bienfaits :

- Augmenter son tonus musculaire
- Améliorer sa circulation sanguine
- Tonifier son rythme cardiovasculaire
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



16 personnes

Matériel nécessaire



- Maillot de bain
- Serviette de bain

LUNDI de 15H00 à 16H00

Aqua-Attitude – 59 rue du Vieux Colombier – 51100
REIMS

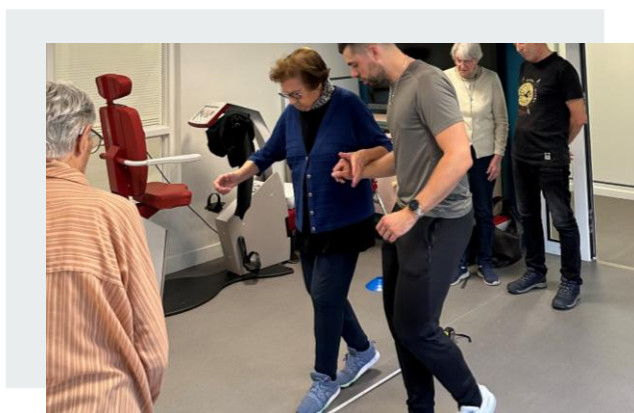
CORPS & COEUR

Encadré par ÉTÉ INDIEN

Un programme innovant qui traite le corps, le cœur et l'esprit, articulé autour de 4 cycles représentant chacun une saison et abordant 4 thèmes : bien-être mental, nutrition, les cinq sens et le cognitif.

Les bienfaits :

- Diminuer ses douleurs dorsales
- Améliorer sa forme (équilibre, endurance, force musculaire)
- Stimuler le corps et l'esprit
- Améliorer le sentiment de bien-être



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



14 personnes

Matériel nécessaire



➤ Paire de chaussures adaptées pour le sport

LUNDI	10H15 – 11H15	Résidence JACQUES RICHARD
MARDI	10H30 – 11H30	Résidence JEANNE D'ARC
MERCREDI	10H45 – 11H45	Résidence ROLAND DORGELES
JEUDI	16H00 – 17H00	Résidence COUBERTIN

GYM DOUCE SUR CHAISE

Encadré par SIEL BLEU

La gym douce constitue une alliée de taille pour enrichir son capital santé et rester en forme.

Le principe est de solliciter en douceur les différents muscles en invitant les pratiquants à prendre leur temps pour bien réaliser les mouvements.

Les bienfaits :

- Renforcer ses muscles en profondeur
- Améliorer sa posture
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



15 personnes

Matériel nécessaire



Matériel fourni

LUNDI	9H45 – 10H45	Résidence CHATILLONS
	10H45 – 11H45	Résidence AVRANCHES
MARDI	9H00 – 10H00	Résidence CHARLES ARNOULD
	10H15 – 11H15	Résidence BETHENY
	15H00 – 16H00	Résidence ROLAND DORGELES
MERCREDI	14H00 – 15H00	Résidence JEANNE D'ARC
	15H15 – 16H15	Résidence PONSARDIN
JEUDI	9H30 – 10H30	Résidence DOYEN
	10H30 – 11H30	Résidence AVENUE DE LAON
VENDREDI	9H00 – 10H00	Résidence JACQUES RICHARD
	14H00 – 15H00	Résidence COUBERTIN
	14H45 – 15H45	Résidence GOBELINS

GYM ÉQUILIBRE

Encadré par SIEL BLEU

Les personnes âgées sont plus sujettes à des pertes d'équilibre entraînant des chutes. La gym équilibre, par des exercices adaptés, peut leur permettre de retrouver équilibre et coordination des mouvements.

Les bienfaits :

- Mieux appréhender un obstacle
- Assouplir ses articulations
- Favorise le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



12 personnes

Matériel nécessaire



➤ Matériel fourni

LUNDI	9H30 – 10H30	Résidence DOYEN
	11H00 – 12H00	Résidence JEANNE D'ARC
MARDI	13H45 – 14H45	Résidence JACQUES RICHARD
	13H45 – 14H45	Résidence AVENUE DE LAON
	15H00 – 16H00	Résidence GOBELINS
	16H15 – 17H15	Résidence COUBERTIN
	16H15 – 17H15	Résidence PONSARDIN
JEUDI	9H15 – 10H15	Résidence ROLAND DORGELES
MERCREDI	9H30 – 10H30	Résidence BETHENY
	9H45 – 10H45	Résidence CHARLES ARNOULD
VENDREDI	13H30 – 14H30	Résidence CHATILLONS
	15H15 – 16H15	Résidence AVRANCHES

SALLE DE SPORT

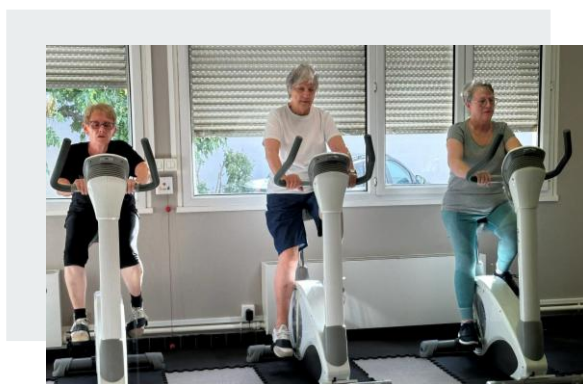
Encadré par CF SPORT

La salle de sport offre de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale.

En fréquentant régulièrement une salle de sport, vous pouvez développer vos muscles, améliorer votre santé cardiaque, gérer votre poids, réduire le stress... grâce aux différents équipement (vélos, rameurs, tapis, etc.).

Les bienfaits :

- Gagner en souplesse et en équilibre
- Coaching adapté aux séniors
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



10 personnes

Matériel nécessaire



- Tenue de sport
- Serviette

Salle de sport Résidence Gobelins

58 rue des Gobelins – REIMS

LUNDI, MARDI et VENDREDI

De 10H00 à 11H00

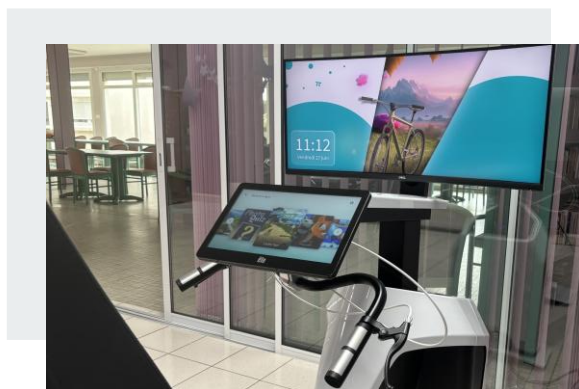
CYCLEO

Le CYCLEO apporte aux résidents le moyen de repousser certains états liés à la montée en âge, tels que la baisse de forme physique ou mentale et le repli sur soi.

Un objectif qui correspond totalement aux enjeux que s'est fixé Cottos Médical : activer simultanément le corps, le cœur et l'esprit des séniors !

Les bienfaits :

- Gagner en tonicité musculaire
- Gagner en équilibre et en endurance



Informations pratiques

Durée de l'activité



De 10 min à 1 heure

Matériel nécessaire



➤ Serviette

Résidence
AV. DE
LAON

Résidence
COUBERTIN

Résidence
ROLAND
DORGELES

Résidence
DOYEN

Résidence
J. D'ARC

Résidence
J. RICHARD

ATELIER MÉMOIRE

Encadré par Magalie DAENS &
Marion LOE MIE

Un atelier mémoire est une activité structurée conçue pour stimuler les fonctions cognitives. Ces ateliers utilisent de nombreux jeux, exercices ou fiches d'activités afin d'engager les participants dans des tâches qui sollicitent et renforcent leurs capacités cognitives.

Les bienfaits :

- Stimulation cognitive
- Discussion de groupe
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



10 personnes

Matériel nécessaire



➤ Matériel fourni

LUNDI	14H00 – 15H00	Résidence DOYEN
	15H45 – 16H45	Résidence AVENUE DE LAON
MARDI	14H45 – 15H45	Résidence PONSARDIN
JEUDI	9H30 – 10H30	Résidence CHATILLONS
	14H00 – 15H00	Résidence AVRANCHES
	15H45 – 16H45	Résidence CHARLES ARNOULD
 VENDREDI	9H15 – 10H15	Résidence COUBERTIN
	10H30 – 11H30	Résidence ROLAND DORGELES
	13H45 – 14H45	Résidence GOBELINS
	15H00 – 16H00	Résidence JEANNE D'ARC

MÉDIATION ANIMALE

Encadré par La Ferme
Pédagogique des Iriselles

La médiation par l'animal ou zoothérapie constitue une approche globale de la santé et du maintien de l'autonomie chez la personne âgée, elle procure une grande variété de stimulations grâce à l'animal, capable de réciprocité et d'affectivité.

Les bienfaits :

- Bien-être psychologique
- Développe de l'estime de soi
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



12 personnes

Matériel nécessaire



➤ Matériel fourni

1 VENDREDI SUR 2

SEMAINE PAIRE	
14H30 – 15H30	Résidence DOYEN

RELAXATION

Encadré par Léa PASSERI

C'est une méthode thérapeutique de détente par des procédés psychologiques actifs.

La relaxation physique vise à défaire les tensions et à détendre progressivement les muscles et les groupes musculaires.

Les bienfaits :

- Apprendre à se relaxer
- Améliorer son sommeil
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



10 personnes

Matériel nécessaire



➤ Matériel fourni

LUNDI	9H00 – 10H00	Résidence CHARLES ARNOULD
	10H30 – 11H30	Résidence ROLAND DORGELES
	13H00 – 14H00	Résidence COUBERTIN
MARDI	13H00 – 14H00	Résidence JEANNE D'ARC
	14H45 – 15H45	Résidence AVRANCHES
VENDREDI	10H00 – 11H00	Résidence JACQUES RICHARD
	15H00 – 16H00	Résidence GOBELINS

YOGA SUR CHAISE

Encadré par Laureenne REGAZZONI

Le yoga sur chaise est une forme de yoga adaptée qui permet à chacun(e) de profiter des bienfaits de cette pratique ancienne.

L'utilisation de la chaise comme support offre également un sentiment de sécurité.

Les bienfaits :

- Entretien des capacités cognitives
- Renforcer son équilibre
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



10 personnes

Matériel nécessaire



Matériel fourni

LUNDI	10H30 – 11H30	Résidence AVENUE DE LAON
MARDI	10H15 – 11H15	Résidence DOYEN
	13H45 – 14H45	Résidence BETHENY

ART THÉRAPIE

Encadré par Sabine MINEUR

L'art thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique pour prendre contact avec sa vie intérieure et antérieure, l'exprimer et se transformer.

Les bienfaits :

- Favoriser la communication
- Gagner en agilité des doigts et des poignets
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



2 heures

Nombre de participants



12 personnes

Matériel nécessaire



➤ Matériel fourni

LUNDI	9H30 – 11H30	Résidence Gobelins
MARDI	9H00 – 11H00	Résidence PONSARDIN (semaines impaires)
	9H30 – 11H30	Résidence COUBERTIN (semaines paires)
	14H30 – 16H30	Résidence DOYEN
 VENDREDI	9h15 – 11h15	Résidence BETHENY (1 vendredi sur 2)

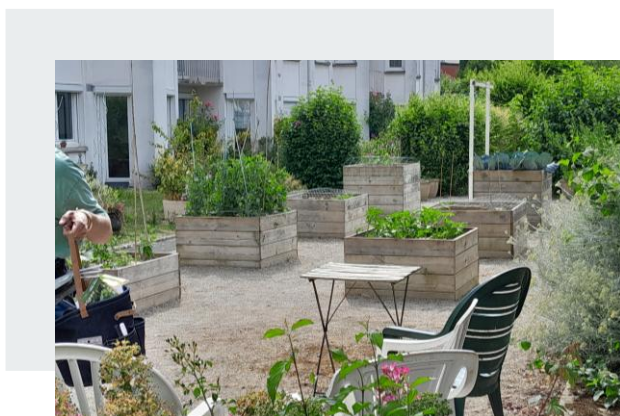
JARDIN POTAGER INTERGÉNÉRATIONNEL

Encadré par Alexandra DEVAUX
Avec l'École maternelle Vasco de Gama

Un jardin potager est un jardin où se pratique la culture vivrière de plantes potagères destinées à la consommation familiale, soit principalement des légumes, des fruits non cultivables en verger et des plantes aromatiques.

Les bienfaits :

- Stimulation cognitive (mémoire, concentration)
- Mobilise les articulations (planter, arroser, récolter)
- Entretien de la motricité fine
- Création de lien social
- Diminution du stress et de l'anxiété



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



10 personnes

Matériel nécessaire



➤ Matériel fourni

Résidence CHATILLONS

Les Mardis de 9H45 à 11H15

17/03	31/03	28/04	12/05
26/05	16/06	30/06	21/07
8/09	22/09	6/10	20/10

MÉMOIRE DE MUSIQUE

Encadré par Ophélie LEBRUN

La musique a de nombreux bienfaits sur la mémoire.

Selon des études, la musique peut stimuler différents aspects cognitifs (attention, mémoire, mémoire de travail), de la perception, de la motricité et du réseau émotionnel.

Les bienfaits :

- Regagner l'estime de soi
- Maintenir l'autonomie
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



1 heure

Nombre de participants



15 personnes

Matériel nécessaire



➤ Matériel fourni

LUNDI	15H00 – 16H00	Résidence PONSARDIN
	13H45 – 14H45	Résidence GOBELINS
MARDI	13H45 – 14H45	Résidence ROLAND DORGELES
	15H00 – 16H00	Résidence CHARLES ARNOULD
VENREDI	9H00 – 10H00	Résidence DOYEN
	10H15 – 11H15	Résidence CHATILLONS

THÉÂTRE

Encadré par Delphine WAGNER

*Le théâtre permet l'épanouissement de l'individu en faisant fonctionner son intellect.
Il permet également d'améliorer son empathie, de travailler son émotion, d'exercer sa créativité, de lutter contre le stress et de vaincre sa timidité.*

Les bienfaits :

- Développer la cohésion de groupe
- Favoriser la dynamique cérébrale
- Favoriser le lien social



Informations pratiques

Durée de l'activité



2 heures

Nombre de participants



10 personnes

Matériel nécessaire



➤ Matériel fourni

LES VENDREDIS 1 semaine sur 2 Selon calendrier	09H30 – 11H30	Résidence COUBERTIN
---	---------------	---------------------

REPRÉSENTATIONS EN RÉSIDENCE		
24 Avril	Résidence JEANNE D'ARC	15H00 – 16H30
19 Juin	Résidence COUBERTIN	
20 Novembre	Résidence CHARLES ARNOULD	
18 Décembre	Résidence AVENUE DE LAON	

ATELIERS

Bien-être

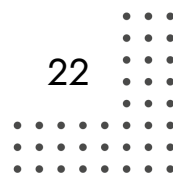
Les ateliers Bien-être et les animations sont accessibles aux Séniors Extérieurs.

Les Ateliers Bien-être (page 8 à 21) sont susceptibles de changement en cours d'année (jours/horaires).

Nous vous invitons à vérifier en amont de votre pré-inscription les informations auprès de M. LECLERC Florent (coordonnées au verso du livret).

Pour rappel, la pré-inscription (formulaire ci-après) est **obligatoire** auprès du siège.

L'inscription ne sera confirmée qu'après réception des documents administratifs à joindre et de la disponibilité des places.



FORMULAIRE DE PRE-INSCRIPTION PASS PREVENTION

(Procédure obligatoire auprès du siège de l'ARFO)

Ce document est destiné aux Rémois et Rémoises âgés de 60 ans et plus, retraités, résidant sur le territoire du Grand Reims.

La validation de cette préinscription dépendra de la disponibilité des places et de la conformité des documents de votre dossier à jour (voir page suivante).

Date de pré-inscription : / / Adhésion : OUI ☐ NON ☐
 NOM : Prénom.....
 Date de Naissance :/...../..... ☐ Adhérent 65+
 N° téléphone fixe : N° téléphone portable :
 Adresse postale :
 Adresse mail (si existante) :

PERSONNES A CONTACTER (EN CAS DE BESOIN)

NOM Prénom	Lien de parenté	N° de téléphone	Adresse Mail
Adresse Postale			

Activités auxquelles vous voulez participer (sous réserve de places disponibles) :

- ☐ Art Thérapie
- ☐ Aquagym*
- ☐ Atelier Mémoire
- ☐ Corps & Cœur
- ☐ Gym douce sur chaise
- ☐ Gym équilibre
- ☐ Jardin – Potager
- ☐ Médiation animale
- ☐ Mémoires de musiques
- ☐ Relaxation
- ☐ Salle de Sport*
- ☐ Théâtre
- ☐ Yoga sur chaise

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

Résidence à préciser :

*Certificat médical pour une activité sportive.

Liste des pièces obligatoires à fournir en complément du formulaire de pré-inscription.

- Carte d'identité (recto-verso) ;
- Justificatif de domicile (de moins de 3 mois) ;
- Certificat médical pour une activité sportive (aquagym et salle de sport).

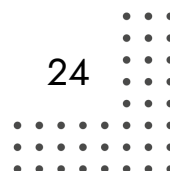
↳ *À renouveler tous les ans.*

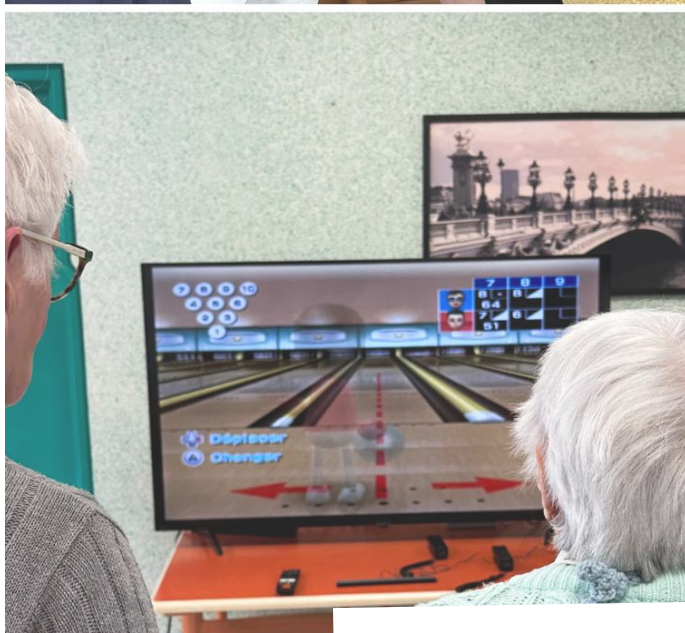
- Attestation de droit à l'image (disponible sur le site internet)

A retourner par mail :
f.leclerc@arfo.fr

Ou par courrier au siège :
182 Avenue d'Epernay,
51100 Reims.

Pour tout renseignement
complémentaire :
Florent LECLERC au 03 26 79 72 58





ANIMATIONS EN RÉSIDENCE



ANIMATIONS

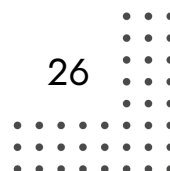
En Résidence

Les animations en résidence sont accessibles à toutes et tous. Pour les non-résidents, une cotisation annuelle de 18,15 € leur sera demandée pour participer aux animations de la Résidence ARFO choisie.

Les plannings annuels en résidence sont prévisionnels et sont susceptibles de changement en cours d'année.

Nous vous invitons à vérifier au préalable les informations auprès de l'équipe de la résidence.
(numéros de téléphone disponibles page 47)

Adhésion annuelle obligatoire



ANIMATIONS

Résidence PONSARDIN

JANVIER	8 : Sortie inter-résidences Restaurant L'EVEIL 29 : Goûter dansant de l'épiphanie + animation Gervais	
FÉVRIER	4 : Petit déjeuner en chanson 13 : Quiz des champions avec Florent	19 : Goûter Crêpes 26 : Atelier soupes diététiques
MARS	12 : Goûter musical « la flûte enchantée » (Cécile JEANBLANC)	19 : Petit-déjeuner en musique 26 : Sortie inter-résidences au bowling
AVRIL	2 : Repas dansant de Pâques + animation musicale (Les Amis de Georges) 29 : Petit-déjeuner	
MAI	16 : Petit-déjeuner collectif 21 : Sortie restaurant « Le Square » (résidents & familles)	
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Séniors (du 1^{er} au 7)</u> 1 : Petit-déjeuner « sucres lents et sucres rapides » 3 : Atelier dégustations Smoothies aux fruits	4 : Goûter dansant fête des mères et fête des pères (ACCORD PARFAIT) 5 : Conférence alimentation 11 : Sortie restaurant (résidents & familles) 25 : Fête annuelle de l'ARFO
JUILLET	1 : Petit-déjeuner	16 : Sortie inter-résidences
AOÛT	12 : Petit-déjeuner	22 : Sortie inter-résidences
SEPTEMBRE	17 : Repas des vendanges	24 : Atelier soupe et dégustation
OCTOBRE	<u>Semaine Bleue</u> 14 : Petit-déjeuner 15 : Sortie au restaurant (résidents & familles) 22 : Conférence sur l'alimentation	24 : Atelier pâtisserie 29 : Goûter dansant avec animation musicale (L'ACCORD PARFAIT)
NOVEMBRE	12 : Sortie inter-résidence – Marché de Noël à Floralie's Garden 19 : Repas Savoyard / Beaujolais	
DÉCEMBRE	3 : Sortie Marché de Noël 10 Goûter dansant de Noël avec animation musicale (ACCORD PARFAIT) 24 & 25 : Goûters de Noël (gratuits) avec chants de Noël	

ANIMATIONS

Résidence CHARLES ARNOULD

JANVIER	9: Goûter Epiphanie 16: Petit-déjeuner	20: Goûter Club 29: Raclette Party
FÉVRIER	6 : Petit-déjeuner 19: Goûter Chandeleur 20: Loto	23: Atelier cuisine 27 : Petit-déjeuner
MARS	3: Goûter Club 9: Repas Italien	16: Sortie restaurant 18: Sortie supermarché
AVRIL	9: Repas de Pâques 10: Petit-déjeuner	14: Goûter Club 27: Atelier cuisine
MAI	15: Repas Espagnol 18: Atelier cuisine	20: Sortie supermarché 26: Goûter Club
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Séniors (du 1^{er} au 7)</u> 25: Fête annuelle de l'ARFO	26: Loto 29: Sortie restaurant
JUILLET	3: Petit déjeuner 7: Goûter Club	16: Barbecue 20: Atelier cuisine
AOÛT	6: Atelier cuisine 7: Petit-déjeuner	13: Goûter Club
SEPTEMBRE	3 Repas des vendanges 8: Goûter Club	21: Atelier cuisine 23: Sortie supermarché
OCTOBRE	<u>Semaine Bleue</u> 8: Repas Moules-Frites	12: Sortie restaurant 14: Sortie supermarché
NOVEMBRE	2: Atelier cuisine 4: Sortie supermarché	19: Goûter Beaujolais 20: Repas Oriental
DÉCEMBRE	3: Sortie Florales Garden 11: Sortie au marché de Noël	17: Repas de Noël 25: Goûter de Noël

ANIMATIONS

Résidence COUBERTIN

JANVIER	1 : Goûter Nouvel An 9 : Epiphanie	26 : Petit-déjeuner 31 : Atelier cuisine
FÉVRIER	7 : Goûter Crêpes 19 : Repas Croque-Monsieur	26 : LOTO
MARS	9 : Goûter Gaufres 12 : Repas Cassoulet	30 : Petit-déjeuner
AVRIL	2 : Repas de Pâques 11 : Goûter Crêpes	23 : LOTO 25 : Atelier cuisine
MAI	11 : Petit-déjeuner 15 : Goûter musical	28 : Goûter glacé
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Séniors (du 1^{er} au 7)</u> 13 : Goûter glacé	25 : Fête annuelle de l'ARFO 26 : LOTO
JUILLET	6 : Petit-déjeuner 16 : Repas froid	23 : Goûter glacé 25 : LOTO
AOÛT	6 : Repas BBQ 24 : Petit-déjeuner	27 : Goûter glacé
SEPTEMBRE	5 : Atelier cuisine 14 : Goûter gaufres	17 : Repas des vendanges 24 : LOTO
OCTOBRE	<u>Semaine Bleue</u> 8 : Repas Moules-frites	22 : Conférence 29 : Goûter gaufres
NOVEMBRE	5 : LOTO 7 : Atelier cuisine 16 : Petit-déjeuner	19 : Repas Beaujolais 28 : Goûter Crêpes
DÉCEMBRE	10 : Repas de Noël 21 : Petit-déjeuner	24 & 25 : Goûters de Noël 31 : Goûter « Au revoir 2026 »

ANIMATIONS

Résidence Gobelins

JANVIER	5 : Atelier soupe : 3€ 8 : Galette des Rois : 8€ 17 : Goûter Crêpes	22 : Campagne prévention « Arnaques » 29 : Repas Pizzas : 13€
FÉVRIER	7 : Goûter : 3€ 15 : Goûter & Quiz : 5€ 18 : Atelier santé « cœur & poumons »	19 : Repas Raclette + animation magie : 25€ 20 : Atelier soupe : 3€
MARS	8 : Juste prix : 8€ 11 : Atelier soupe 3€	12 : Repas Raclette : 16€ 21 : Goûter Gaufres : 4€
AVRIL	2 : Repas de Pâques + animation MC : 38€ 11 : Goûter : 3 € 19 : Goûter + jeux borne : 3€	
MAI	10 : Goûter : 3€ 21 : Atelier cuisine : 4€	24 : Goûter : 4€
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Senior (du 1^{er} au 7)</u> 13 : Goûter : 3€	21 : LOTO + Goûter : 13€ 25 : Fête annuelle de l'ARFO
JUILLET	4 : Goûter : 3€ 12 : Goûter + jeux borne : 3€	16 : Repas BBQ : 16€ 27 : Atelier cuisine : 4€
AOÛT	2 : Goûter : 3€ 6 : Repas froid : 16€	15 : Goûter : 3€ 27 : Atelier soupe : 3€
SEPTEMBRE	5 : Goûter : 3€ 12 : Goûter : 3 €	17 : Raclette : 16€ 24 : Atelier soupe : 3€
OCTOBRE	<u>Semaine Bleue</u> 8 : Atelier soupe : 3€	15 : Repas Choucroute + Animation Gervais : 26€
NOVEMBRE	7 : Goûter : 3€ 15 Juste prix + goûter : 8€	19 : Repas raclette : 16€ 26 : Goûter : 3€
DÉCEMBRE	7 : Atelier Soupe : gratuit 17 : Goûter de Noël + Animation Starlight : prix à venir	

ANIMATIONS

Résidence AVRANCHES

JANVIER	Le 5 : Petit déjeuner Le 8 : Thé dansant et galette des rois	Le 15 : Centre de soin Le 17 : Repas raclette Le 22 : LOTO suivi d'un goûter
FÉVRIER	Le 5 : Repas crêpes Le 11 : Petit déjeuner	Le 20 : Goûter magique
MARS	Le 9 : Petit déjeuner	Le 12 : Repas Mexicain Le 19 : Centre de soin
AVRIL	Le 2 : Repas de Pâques Le 13 : Petit déjeuner	Le 16 : LOTO suivi d'un goûter Le 23 : ARFO'LYMPIQUE spé Far West
MAI	Le 11 : Petit déjeuner Le 13 : Pétanque	Le 14 : Guinguettes des voisins Le 21 : Centre de soin
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Senior (du 1^{er} au 7)</u>	Avec conférence, Petit déjeuner et Repas froid 25 : Fête annuelle de l'ARFO
JUILLET	Le 9 : LOTO suivi d'un goûter Le 13 : Petit déjeuner	Le 16 : Repas pizza Le 30 : Repas BBQ
AOÛT	Le 26 : Centre de soin	
SEPTEMBRE	Le 14 : Petit déjeuner Le 17 : Repas Vendanges	Le 23 : Centre de soin
OCTOBRE	<u>Semaine Bleue</u>	Le 29 : Repas choucroute
NOVEMBRE	Le 7 : Repas moules frites Le 12 : LOTO suivi d'un goûter	Le 16 : Petit déjeuner Le 19 : Repas beaujolais
DÉCEMBRE	Le 10 : Repas de Noël Le 11 : Marché de Noël	Le 15 : Petit déjeuner Le 25 : Goûter de Noël

* Les ateliers soupes/ quiches, atelier manuel, vente de gâteaux / salades de fruit auront lieu 1 à 3 fois par mois.

ANIMATIONS

Résidence BETHENY

JANVIER	17 : Epiphanie	
FÉVRIER	19 : Repas Chandeleur	07 : Goûter crêpes
MARS	01 : Apéritif fêtes des grand-mères	21: Marché de Pâques
AVRIL	02 : Repas de Pâques avec animation	
MAI	14: Repas club	31 : Goûter fête des mères
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Senior (du 1^{er} au 7)</u>	25 : Fête annuelle de l'ARFO
JUILLET	23 : Repas d'été avec animation	
AOÛT	06 : Repas club	
SEPTEMBRE	17: Repas des Vendanges	
OCTOBRE	04 : Goûter fête des G-P	<u>Semaine Bleue</u>
NOVEMBRE	19 : Beaujolais nouveau	
DÉCEMBRE	05 : Marché de Noël	10 : Repas de Noël avec animation

ANIMATIONS

Résidence LUCIEN DOYEN

JANVIER	1 : Goûter du Nouvel An en musique offert 9 : Repas Epiphanie + animateur	17 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot
FÉVRIER	19 : Repas Chandeleur 28 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot	
MARS	12 : Repas Quiches 21 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot	
AVRIL	11 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot 22 : Repas de Pâques avec animation	
MAI	23 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot	
JUIN	Semaine du Bien Manger Senior (du 1^{er} au 7) : 1 : Petit déjeuner sucré-salé 2 : Conférence « Alimentation et douleurs inflammatoires » avec Anaïs MARCE 3 : Loto des Odeurs	4 : Atelier crêpe Party avec Mathilde DEMONCEAUX 9 : Conférence avec le Docteur KARIGER « L'oreille vieillissante » 13 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot 25 : Fête annuelle de l'ARFO
JUILLET	16 : Repas Barbecue 25 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot	
AOÛT	6 : Repas Croque-monsieur Maison 22 : Crêpes party	
SEPTEMBRE	17 : Goûter amélioré des vendanges 26 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot	
OCTOBRE	8 : Repas Moules-frites Semaine Bleue 12 : Petit-déjeuner 14 : Quiz musical 15 : Conférence « Hygiène de vie les 3 Piliers de la santé » avec les Actiphiles	16 : Atelier découverte « Mémoire de musique » 17 : Atelier cuisine + goûter & Club tricot 22 : Concours de belote 23 : Atelier découverte « Médiation animale » 25 : Loto
NOVEMBRE	19 : Repas Beaujolais Nouveau 28 : Atelier cuisine + goûter & club tricot	
DÉCEMBRE	15 : Goûter de Noël + animateur 25 : Goûter de Noël en musique offert	

MESSES tous les derniers vendredis du mois.

ANIMATIONS

Résidence ROLAND DORGELES

JANVIER	8 : Galette des rois 29 : Atelier cuisine autour de la crêpe + repas	
FÉVRIER	6 : Petit déjeuner 19 : Chandeleur	
MARS	12 : Repas paella 19 : Concours belote + goûter inter résidence 20 : Petit déjeuner	
AVRIL	2 : Repas de pâques + Animation musicale	11 : Goûter club 23 : Gaufres maison
MAI	2 : Goûter club 14 : Goûter danse country	
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Senior (du 1^{er} au 7)</u> 25 : Fête annuelle de l'ARFO	
JUILLET	3 : Petit déjeuner 16 : Repas froid	
AOÛT	6 : Loto + goûter 26 : Atelier cuisine + repas	
SEPTEMBRE	4 : Petit déjeuner 17 : Repas choucroute + Animation musicale 26 : Quiz + goûter	
OCTOBRE	8 : Repas tartiflette 29 : Atelier cuisine + repas	<u>Semaine Bleue</u>
NOVEMBRE	19 : Repas pizzas 26 : Goûter maison + jeu sur la borne	
DÉCEMBRE	10 & 11: Marché Noel 15 : Repas de Noel + Animation musicale 24 & 25 : Goûter de Noel	

ANIMATIONS

Résidence AVENUE DE LAON

JANVIER	8 : Epiphanie 29 : Loto	
FÉVRIER	14 : Chandeleur 19 : Repas couscous	
MARS	7 : Goûter maison 19 : Atelier mémoire	12 : Repas traiteur « langue de bœuf »
AVRIL	2 : Repas de pâques avec animation	23 : Collation dinatoire maison
MAI	9 : Goûter brioche	23 : Collation maison
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Senior</u> (du 1 ^{er} au 7) 4 : Conférence diététique et TBLE	13 : Collation maison 25 : Fête annuelle de l' ARFO
JUILLET	23 : Apéro champêtre	
AOÛT	6 : Goûter estival	
SEPTEMBRE	17 : Repas vendanges	12 : Goûter gaufres maison
OCTOBRE	<u>Semaine Bleue</u> 8 : Repas gaufres maison 15 : Loto	17 : Atelier mémoire 22 : Conférence stress comprendre et agir
NOVEMBRE	14 : Goûter croque monsieur chocolat maison	19 : Repas beaujolais
DÉCEMBRE	3 : Marché de Noël	10 : Repas de Noël avec animation

ANIMATIONS

Résidence CHÂTILLONS

JANVIER	8 : Galette des rois 22 : LOTO 29 : Repas amélioré	
FÉVRIER	2 : Chandeleur 4 : Quiz avec Florent 12 : Sortie Goûter	14 : Café douceur St Valentin 17 : Goûter beignet 19 : Repas amélioré
MARS	19 : Repas amélioré 23 petit déjeuner	
AVRIL	2 : Goûter de Pâques 11 : Sortie Restaurant	17 : LOTO 23 : Jeu du « Juste Prix »
MAI	11 : Petit-déjeuner 15 : Thé dansant à ARFO Résidence Gobelins	23 : Goûter chausson aux pommes 29 : Goûter des voisins
JUIN	Semaine du Bien Manger Senior (du 1^{er} au 7)	4 : Repas amélioré 25 : Fête annuelle de l'ARFO
JUILLET	4 : Goûter estival 9 : LOTO	16 : Repas amélioré 30 : Petit-déjeuner
AOÛT	21 : Goûter pâtisserie 27 : Repas amélioré	
SEPTEMBRE	17 : Repas amélioré 20 : Journée du patrimoine 26 : Sortie restaurant	
OCTOBRE	<u>Semaine Bleue</u> 5 : Petit-déjeuner 8 : Sortie culturelle	22 : LOTO 29 : Repas amélioré
NOVEMBRE	5 : Goûter Halloween 12 : Sortie Goûter	19 : Repas Beaujolais
DÉCEMBRE	7 : Petit-déjeuner 10 : Sortie Marché de Noël	17 : Repas de Noël

ANIMATIONS

Résidence JACQUES RICHARD

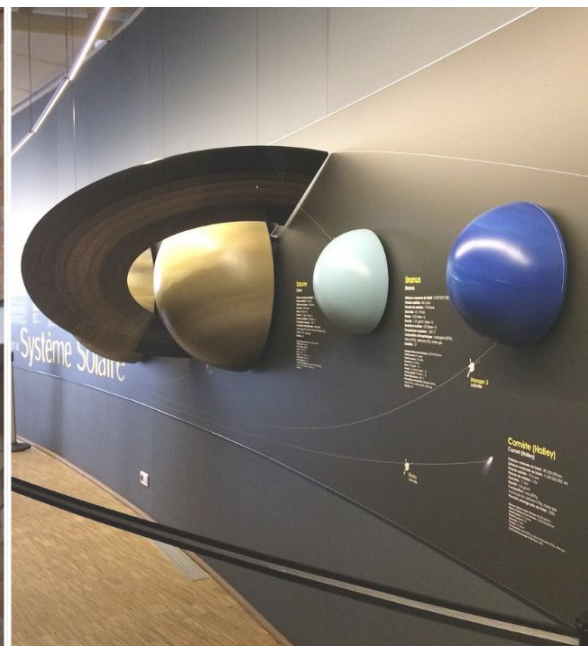
JANVIER	1 : Pot de l'An gratuit 8 : Goûter de l'Épiphanie 9 : Spectacle Chorale	14 : Petit-déjeuner 17 : Spectacle de Théâtre + goûter
FÉVRIER	7 : Rencontre entre 2 Chorales + Goûter 10 : Concours Quiz des Champions	17 : Atelier manuel St Valentin 19 : Repas Chandeleur 25 : Petit-déjeuner
MARS	12 : Repas en musique avec Starlight 13 : Loto	16 : Goûter maison à thème St Patrick
AVRIL	8 : Atelier manuel Pâques 23 : Repas de Pâques en musique avec L'Accord Parfait 29 : Petit-déjeuner	
MAI	11 : Goûter maison à thème 20 : Petit-déjeuner	
JUIN	<u>Semaine du Bien Manger Senior (du 1^{er} au 7)</u> 10 : Petit-déjeuner	22 : Goûter maison à thème fête de la musique 25 : Fête annuelle de l'ARFO
JUILLET	16 : Repas froid 22 : Petit-déjeuner	
AOÛT	12 : Petit-déjeuner 27 : Repas Pizza	
SEPTEMBRE	17 : Repas des Vendanges en musique avec Mr GERVAIS	18 : Loto 23 : Petit-déjeuner
OCTOBRE	<u>Semaine bleue (du 5 au 11)</u> 8 : Repas choucroute 14 : petit-déjeuner	29 : Marché solidaire Octobre Rose 30 : Atelier manuel Halloween
NOVEMBRE	4 : Petit-déjeuner 19 : Repas Beaujolais	25 : Atelier manuel Noël
DÉCEMBRE	10 : Repas de Noël en musique avec Titus 16 : Petit-déjeuner	19 : Marché de Noël à la résidence 24 & 25 : Goûter de Noël gratuit

Goûters tous les lundis.

ANIMATIONS

Résidence JEANNE D'ARC

JANVIER	9 : Goûter des Rois 22 : Gouter Gaufres	29 : Repas Raclette
FÉVRIER	5 : Rencontre intergénérationnelle jeux avec UNISCITE 7 : Goûter crêpes 12 : Repas nouvel an Chinois 19 : Rencontre intergénérationnelle jeux avec UNISCITE	
MARS	1 : Goûter fête des grand-mères 17 : Quiz des champions 19 : Repas du printemps	
AVRIL	3 : Repas de Pâques + animation L'Accord Parfait 11 : Concours « Lancer de bouchon de champagne » 19 : Rencontre intergénérationnelle QUIZ avec UNISCITE 23 : Loto + Goûter	
MAI	15 : Repas Moules/Frites 28 : Goûter fait maison	
JUIN	Semaine du Bien Manger Senior (du 1 ^{er} au 7) 4 : Sortie restaurant	15 : Petit-déjeuner fait maison 25 : Fête annuelle de l'ARFO
JUILLET	9 : Goûter coupe glacée 16 : Barbecue	
AOÛT	28 : Buffet froid	
SPTEMBRE	10 : Goûter tartes 17 : Repas d'automne	28 : Petit-déjeuner maison
OCTOBRE	Semaine Bleue 15 : Repas raclette 29 : Loto + Goûter	22 : Goûter spécial semaine bleue et spectacle avec L'Accord Parfait
NOVEMBRE	12 : Goûter Gaufres 19 : Repas Beaujolais	
DÉCEMBRE	17 : Repas de Noël 19 : Spectacle de flûte traversière + goûter 24 & 25 : Goûters de Noël gratuits	



ANIMATIONS INTER-RÉSIDENCES



MATCH DE FOOT



La Ville de REIMS offre des places réservées aux résidents de l'ARFO, pour assister à 8 matchs par an (de septembre à juin), du stade de Reims :

RED STAR	17 avril 2026
PAU	8 mai 2026

Les quantités étant limitées, ces places seront distribuées par tirage au sort si nécessaire.

Pour plus d'informations et réservation, veuillez prendre contact avec Florent LECLERC – Référent Animation au **03.26.79.72.58**



Stade Auguste Delaune – 37 Chaussée Bocquaine – 51100 REIMS

QUIZ DES CHAMPIONS

La démarche :

Cette troisième édition du Quiz des Champions oppose nos 12 résidences. Cette année, édition spéciale « **La ville de Reims et son champagne** ». Quelle résidence réussira à répondre juste au plus grand nombre de question ? Tous les résidents et les externes voulant représenter leur résidence sont les bienvenus !

Mardi 3 février	A 15H00	Avranches
Mercredi 4 février		Châtillons
Jeudi 05 février		Doyen
Mardi 10 février		Jacques Richard
Vendredi 13 février		Ponsardin
Mardi 24 février		Coubertin
Mercredi 25 février		Dorgelès
Jeudi 26 février		Charles Arnould
Mardi 03 mars		Avenue de Laon
Vendredi 06 mars		Bétheny
Mardi 17 mars		Jeanne d'Arc
Mercredi 18 mars		Gobelins

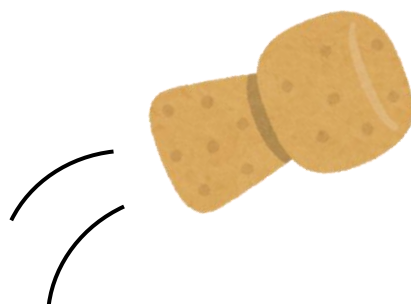
Remise de trophée le **24 mars 2026**

L'ENVOL DU BOUCHON DE CHAMPAGNE

Rendez-vous le 30 juillet à la
Résidence CHARLES ARNOULD
à 14H30

Le concept :

Vous souhaitez animer votre journée en tentant votre chance à
L'Envol du Bouchon de Champagne ?
Rejoignez le jeu, marquez le plus de points en visant au mieux le
sceau de champagne !
Renforcez votre adresse et votre patience (ou pas !) et remportez le
trophée !



DESTINATION INCONNUE

Plusieurs destinations tout au
long de l'année

Le concept :

Vous êtes résident à l'ARFO et vous avez envie de changer d'air et de
vivre une sortie pas comme les autres ?

Avec **Destination inconnue**, montez à bord et laissez-vous
surprendre !

Vous partez pour une escapade dont le lieu reste secret jusqu'à
l'arrivée.

Partagez un moment de découverte et vivez une expérience inédite !



Quelle sera la
prochaine
destination ?



SEMAINE du Bien Manger Séniors

Du 1er au 7 juin 2026

La démarche :

Alimentation, bien-être, plaisirs gustatifs, équilibre, activités physique, transition bio, jardins partagés... Pendant la semaine du Bien Manger Séniors, c'est l'occasion de découvrir, tester et comparer ! Tout un programme d'ateliers cuisine et de conférences est proposé aux résidents et aux extérieurs !



Programmation à venir

SEMAINE BLEUE

Du 5 au 11 octobre 2026 à Tinquieux

Dates de 2026 pour Reims à venir

La démarche :

La Semaine Bleue 2026 est une campagne nationale qui vise à débattre et à promouvoir la valorisation de la place des aînés et des liens intergénérationnels dans la société.



Programmation à venir

GOÛTER DE NOËL INTERGÉNÉRATIONNEL

De la Ville de Reims

Décembre 2026

Le concept :

Un moment partagé entre enfants et seniors pour lutter contre l'isolement social et offrir à tous des moments magiques pour les fêtes de Noël !



R02 RÉSIDENCE PONSARDIN

130 rue Ponsardin — 51100 REIMS
03.26.85.19.66

Bus O1 : Station St Maurice

R03 RÉSIDENCE CHARLES ARNOULD

83 bld Charles Arnould — 51100 REIMS
03.26.09.32.14

TRAM T1 & T2 : Station Danton Rauséo

Bus U3 : Station Raphael

R05 RÉSIDENCE COUBERTIN

APL

10 rue Léopold Charpentier — 51100 REIMS
03.26.87.05.88

TRAM T1 & T2 : Station Belges

Bus U3 : Station Belges

R06 RÉSIDENCE GOBELINS

58 rue des Gobelins — 51100 REIMS
03.26.07.17.21

Bus U3 : Station Strasbourg

R08 RÉSIDENCE AVRANCHES

APL

3 rue d'Avranches — 51100 REIMS
03.26.08.31.79

TRAM T1 & T2 : Station Franchet d'Esperey

Bus U7 : Station Avignon

R09 RÉSIDENCE BETHENY

40 bis rue de Betheny — 51100 REIMS
03.26.07.06.04

Bus 20 : Station Bel Air

R10 RÉSIDENCE LUCIEN DOYEN

APL

7 rue du Docteur Billard — 51100 REIMS
03.26.08.18.46

TRAM T1 & T2 : Station Campus Croix-Rouge

R11 RÉSIDENCE ROLAND DORGELES

16 rue Roland Dorgelès — 51100 REIMS
03.26.09.08.76

TRAM T1 & T2 : Station Danton Rauséo

R13 RÉSIDENCE AVENUE DE LAON

49 avenue de Laon — 51100 REIMS
03.26.47.47.41

TRAM T1 & T2 : Station St Thomas

R15 RÉSIDENCE CHATILLONS

APL

72 bld Vasco de Gama — 51100 REIMS
03.26.06.21.50

Bus U4 : Station Ponce de Léon

R17 RÉSIDENCE JACQUES RICHARD

APL

45 allée Jacques Richard — 51430 TINQUEUX
03.26.04.20.60

Bus U8 : Station Grémillon

R19 RÉSIDENCE JEANNE D'ARC

102 avenue Georges Clémenceau- 51100 REIMS
03.26.05.61.91

Bus U1 : Station Yser

ASSOCIATION RESIDENCES AUTONOMIE

182, Avenue d'Eprenay — 51100 Reims / 03 26 79 72 50 / www.arfo.fr / association@arfo.fr

TRAM T1 : Station : Médiathèque Croix Rouge

BUS U7 : Station : Chaise au plafond

Retrouvez toutes nos résidences Reims et Tinquex

01 SIEGE

R02 PONSARDIN

R03 CHARLES ARNOULD

R05 COUBERTIN

R06 GOBELINS

R08 AVRANCHES

R09 BETHENY

R10 DOYEN

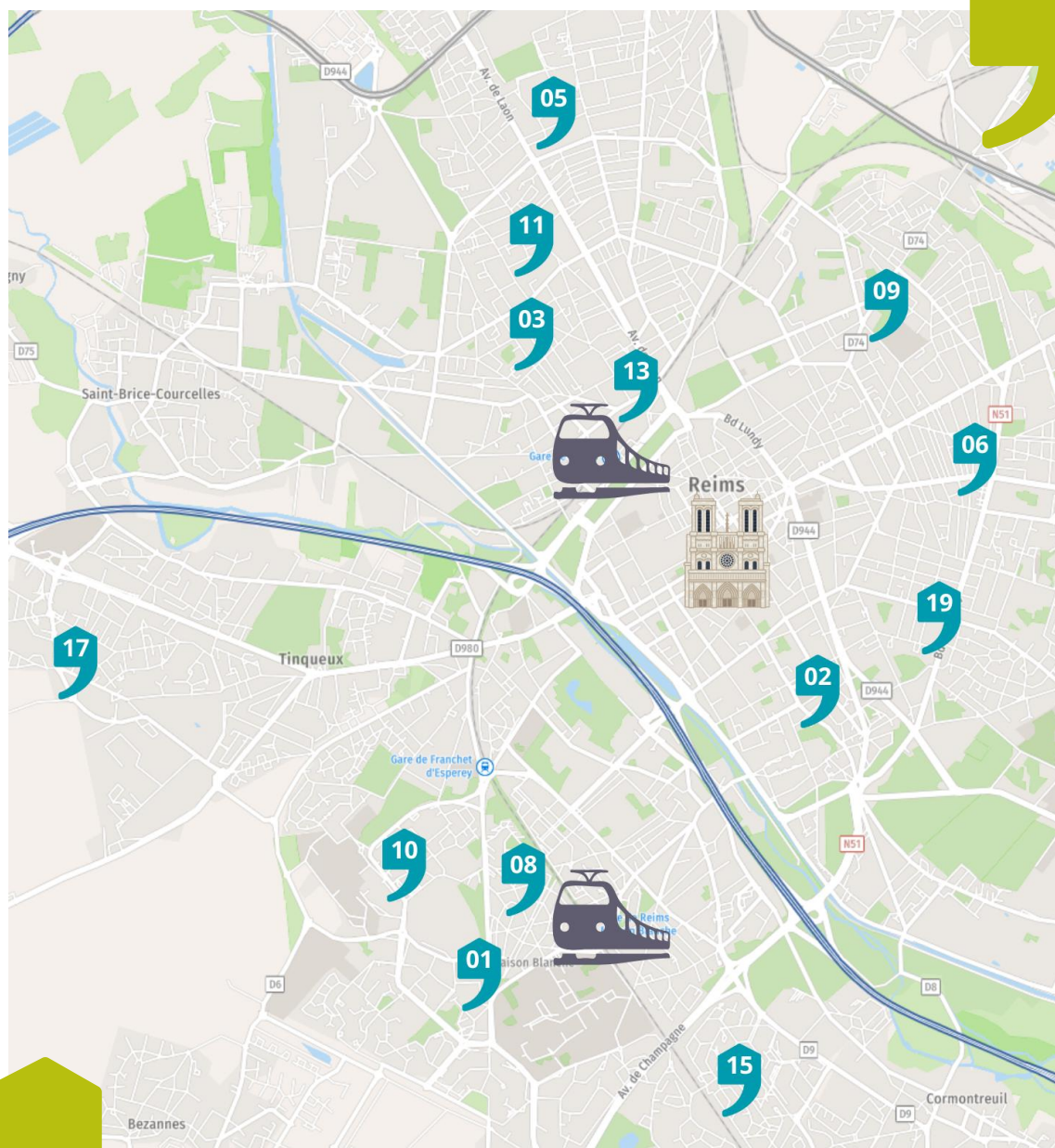
R11 DORGELES

R13 AV. DE LAON

R15 CHATILLONS

R17 J. RICHARD

R19 J. ARC



**Découvrez nos
résidences sur le
site internet !**

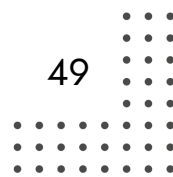
Association Résidences Autonomie

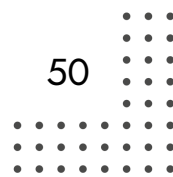
182, Avenue d'Epernay — 51100 REIMS

03 26 79 72 50

www.arfo.fr / association@arfo.fr



[illegible]

[illegible]

[illegible]



CONTACT

**Florent
LECLERC**

RÉFÉRENT
ANIMATION



03.26.79.72.58



f.leclerc@arfo.fr

**Jasminka
ROBINET**

RESPONSABLE PÔLE
SOCIAL PRÉVENTION
ANIMATION



03.26.79.72.55



j.robinet@arfo.fr

SITE INTERNET

www.arfo.fr

