



# FORUM SENIORS EN CHAUTAGNE

Du 30 septembre au 13 octobre 24

Inscriptions: Centre ALCC, 90 chemin des Choîtres , 04 79 54 52 54 , lafamille@alcc73.fr

Bouger pour garder la  
flamme

Atelier conférence « Les bienfaits de la  
musique , pour le corps  
l'esprit et la mémoire»

**Lundi 30 septembre**

ALCC, 9h30-11h

Adhérent: gratuit/ Non Adhérent 2€

Ateliers

« En voiture je me rassure » La sérénité au volant

**Tous les mardis d'octobre**

9h30-11h30, ALCC

Cycle: Adhérent 20€/ Non Adhérent 40€

Atelier d'équilibre

Avec Siel bleu

**Tous les mercredis du 2 octobre**

**jusqu'en décembre 14h-15h15**

Salle des fêtes de Ruffieux, **Gratuit**

Atelier du rire  
intergénérationnel  
« Je te tiens tu me tiens »

**Mercredi 2 octobre**

14h30-17h, ALCC

Adhérent: gratuit/Non Adhérent 2€

Médiation Artistique

Avec Stéphanie

**Jeudi 3 et 10 octobre 10h-12h**

Atelier à St pierre de Curtille

Places limitées, transport possible

Adhérent: 10€ / Non Adhérent: 15€, la séance

Atelier découverte

de l'hypnothérapie en groupe

**Samedi 12 octobre , 9h-10h30 ALCC**

Adhérent: 5€/ Non Adhérent:10€

Boite à jeux séniors

**Lundi 7 octobre**

10h-12h

Repas partagé 12h15-14h

Adhérent: gratuit

Non Adhérent 2€

Journée Trucs et Astuces

Pour bien vivre et bien vieillir, Avec Delphine

**Mercredi 9 octobre**

10h-12h 13h30-15h30

repas partagé, Salle des fêtes de Serrières

Adhérent : gratuit/ Non Adhérent 2€

Atelier du rire

« Je te tiens tu me tiens »

**Vendredi 11**

**octobre**

15h-16h, À l'EHPAD

Adhérent: gratuit/Non Adhérent 2€

Festival lire, écrire  
en Chautagne

**Dimanche 13 octobre**

9h30-12h30 / 14h-18h

Salle des fêtes de Vions

**Entrée gratuite**

