FORUM SENIORS EN CHAUTAGNE

Du samedi 1er octobre au lundi 31 octobre 2022

SEMAINE DU 1 AU 8 OCTOBRE

Samedi 1 : Ouverture du Forum
Spectacle concert les « BRASSICOLES »,
reprise des chansons de Georges Brassens
Salle Timbanque Ruffieux, à 14h45, 3 euros

Lundi 3 : Séance gym douce adaptée
Avec Actiforme
Salle des fetes de Ruffieux, 9h30-10h30
gratuit

Mardi 4 : Etre bien chez soi
Atelier SOLIHA : des idées concretes pour adapter son logement
ALCC, 9h30-12h, gratuit,

Mercredi 5 : Atelier equilibre et jonglerie
Excercer sa coordination, son equilibre et sa mobilité.
Salle d'activités à l'ecole de Chindrieux,
9H30-11h30, gratuit

Vendredi 7 : Atelier jeu avec Natahlie Berteau de la fabrique à neurones, laisser place au jeu reflexion,coordination, mémoire
Salle de la mairie à Motz, 14h-17h

Tous les vendredis : Atelier informatique
9h30- 11h30 ou 14h-15h30, ALCC, gratuit
voir programme adultes et familles

SEMAINE DU 10 AU 15 OCTOBRE

Lundi 10 : Danse Folk en Conscience
ALCC, 10h30-12h gratuit

Groupe marche :
13h30 départ de l'ALCC, circuit Ruffieux, 4h

Mardi 11 : Etre bien chez soi
Atelier SOLIHA : des idées concrètes pour aménager son logement
ALCC, 9h30-12h , gratuit

Mercredi 12 : : Atelier equilibre et jonglerie
Excercer sa coordination, son equilibre et sa mobilité.
Salle de motricité à l'ecole de Chindrieux,
9H30-11h30, gratuit

Jeudi 13 : Groupe de parole avec Elisabeth Galice professionnelle en gériatrie « comment accompagner les changements liés au vieillissement »
ALCC, 13h45-15h15, prix libre

SEMAINE DU 17 AU 22 OCTOBRE

Lundi 17 : Séance gym douce adaptée
Avec Actiforme
Salle des fetes de Ruffieux, 9h30-10h30, gratuit

Mardi 18 : Etre bien chez soi
Atelier SOLIHA : des idées concrètes pour aménager son logement
ALCC, 9h30-12h,gratuit

Mercredi 19 : Atelier equilibre et jonglerie
Excercer sa coordination, son equilibre et sa mobilité.
Salle de motricité à l'ecole de Chindrieux,
9H30-11h30, gratuit

Vendredi 21 : Atelier danse Choregraphique
Avec la compagnie CHORYPHEE
La danse pour se mettre en mouvement au quotidien
ALCC, 9h30-10h30, gratuit

SEMAINE DU 24 AU 31 OCTOBRE

Lundi 24 : « Les souvenirs de jeunesse »
Voyage intérieur avec Viriginie Miège sophrologue
14h-14h30 suivi
D'une Interview avec les jeunes du secteur ados
Covex Serrières en Chautagne, *14h30*-17h, gratuit

Mardi 25 : : Atelier jeu avec Natahlie Berteau de la fabrique à neurones, laisser place au jeu reflexion,coordination, mémoire
Salle de la mairie à Motz, 9h30h-11h30

Mercredi 26 : La mobilité en Chautagne avec Ecomobilité, comment se déplacer sur le territoire
ALCC, 9h30-12h, gratuit

Vendredi 28 : Cloture du forum
Avec le spectacle chorégraphique
Compagnie CHORYPHEE
Salle des fetes de Serrières en Chautagne
15h-16h30, 4 euros par personne

Lundi 31 : Médiation Artsitique s'exprimer librement, avec Stéphanie Nawri, arthérapeute
ALCC, 2 euros

Tout le mois d'octobre des informations sur la retraite et la complémentaire santé seront à votre disposition

Organisé par le centre socioculturel ALCC