

Lundi 3 octobre

L'INSTANT BIEN-ÊTRE *(sous réserve)*

9h à 12h et 13h30 à 15h30

Coiffure, massage des pieds, des mains, manucure, pose de vernis, soins du visage, épilation du visage, maquillage

Gratuit – inscription obligatoire au CCAS

EDEN

Mardi 4 octobre

ATELIER DECOUVERTE DE LA PEINTURE

14h30 – 16h45 8 seniors maxi

Il n'y a pas de compétence particulière demandée. Nul besoin de savoir dessiner ce n'est pas le but. Les séances sont accessibles à tout le monde

Gratuit – inscription obligatoire au CCAS

EDEN

Jeudi 6 octobre

ANIMATION DANSANTE animée par un professionnel

A partir de 14h30,

L'automne est là, la convivialité également alors venez danser et prendre un goûter en bonne compagnie. A vos talons et vos tenues de bal !

Gratuit – inscription obligatoire au CCAS

EDEN

Lundi 10 octobre

ATELIER CUISINE INTERGENERATIONNEL

14h à 16h30 – 32 Seniors

Réaliser en trinôme (2 seniors – 1 élève) des recettes.

Au menu : Bonne humeur, échange, partage...

Gratuit – inscription obligatoire au CCAS

LYCEE DU PUIITS DE L'AUNE

Jeudi 13 octobre
Jeudi 20 octobre
Jeudi 27/10

YOGA - RELAXATION – 3 ateliers

14h à 15h

Le yoga pour les seniors apporte un certain nombre de bienfaits tant au niveau physique, psychologique que relationnel.

Ces ateliers comprendront : des exercices de respiration, une mise en mouvement du corps en douceur, des exercices de pleine conscience...

Adaptation des exercices, Yoga sur chaise ou sur tapis
(prévoir un tapis)

Gratuit – inscription obligatoire au CCAS

EDEN

Jeudi 13 octobre

CUT CUT FESTIVAL DU COURTS METRAGES D'HUMOUR

15h45 - 18 h

Venez passer un bon moment, amusant, divertissant à travers des films courts d'humour. L'humour possède cette formidable capacité de divertir, de rassembler.

Prix : 6 € - inscription au CCAS

CINEMA

Vendredi 14 octobre

SORTIE UNE JOURNEE EN BRESSE

Départ horaire à préciser - arrêt car place Drivet

Visite de la ferme auberge du Colombier : authentique ferme Bressane. Déjeuner à la ferme auberge. Après le déjeuner, destination Romanèche-Thorins « Le Hameau du Vin » pour une visite guidée, puis dégustation.

Prix 77 € - inscription obligatoire au CCAS

**DEBUT DES INSCRIPTIONS : LUNDI 5 SEPTEMBRE à 9 h au CCAS 11 rue de la Loire
04.77.26.64.86 ou 04.77.26.64.85**