

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
4 FORUM SENIORS « Bien vieillir en Chautagne » Programme voir au dos Danse en conscience Rando balade	5 Gym des neurones Atelier couture ré-créatif 14h30– 17h, ALCC, gratuit	6 Atelier cuisine itinérant pour tous 15h30-17h Gratuit, à coté du city stade de Vions	7 Matinée jeux avec Stéphanie Bertheaux de la fabrique à neurones Café des parents et des p'tits loups 9h30-12h , ALCC, Gratuit, voir au dos Atelier créatif: carte à gratter 9h30-11h30, ALCC Atelier équilibre et jonglerie	8 Gym et marche parcours en plein air Atelier informatique: Nettoyer son ordinateur, défragmenter 10h-11h30, gratuit, ALCC Visite de la bibliothèque de Chindrieux et animations	9 Vide Grenier d'automne sur le parking de l'ALCC 8h30– 12h Réservation obligatoire ALCC Parcours ludique « Maintenant vous savez » 9h-12h30 Salle des fêtes de Serrières
11 Brain Ball	12 Gym des neurones Atelier couture ré-créatif 14h30– 17h Ecrire, lire & compagnie 14h-15h30, ALCC,	13 Toutes les activités sont sur inscription	14 Conférence « Vieillir la belle aventure » E. Delessert Café des parents et des p'tits loups 9h30-12h , ALCC, Atelier créatif: Cartonnage 9h30-11h30, ALCC Atelier équilibre et jonglerie	15 Spectacle « Dernière Danse » Thé art & co 15h	16 Temps d'échanges pour les parents « Concilier vie familiale et vie professionnelle » Animé par Sandrine Donzel, psychopaticienne et conférencière 10h-12h Prix libre, ALCC
18 Rendez-vous pour la promenade du lundi 14h	19 Gym des neurones, Isabelle Barroso 9h30-11h Atelier couture ré-créatif 14h30– 17h Ecrire, lire & compagnie 14h-15h30, ALCC	20	21 Café des parents et des p'tits loups 9h30-12h , ALCC, Atelier créatif: Cartonnage 9h30-11h30, ALCC, gratuit	22 Atelier informatique Protéger, stocker mes données 10h– 11h30 Balade des 12 matins Départ ALCC , 9h15 Atelier parental sur la communication Avec Laurence Paris, conseillère en éducation 18h-20h, centre Alcc	23 POINT RELAIS CAF Tous les matins du lundi au vendredi 9h-12h Ou sur rendez-vous 04.79.54.52.54
25 Rendez-vous pour la promenade du lundi 14h Eveil des p'tits loups 0 à 4 ans Petites débrouilles 10h-11h ALCC, salle la Chambotte, sur inscription, Tarifs au dos	26 Café des séniors 9h 30-11h30 , ALCC Atelier couture ré-créatif et parents-enfants éco-créatif 14h30– 17h Ecrire, lire & compagnie 14h-15h30, ALCC,	27 Eveil des p'tits loups 0 à 4ans Petites débrouilles 10h-11h ALCC, salle la Chambotte, sur inscription, Tarifs au dos Sortie famille en nature La forêt de Rothonne Départ 13h30 du centre ALCC	28 Atelier créatif: Attrape rêves Et parents-enfants 9h30-11h30 centre ALCC Café des parents et des p'tits loups 9h30-12h , ALCC Rencontre autour de l'allaitement groupe allaitement Savoie (voir au dos)	29 Atelier Informatique: Gérer mes données 10h-11h30	30 Atelier CréA en Famille! Atelier créatif pour les parents et les enfants dès 3 ans Personnages Halloween 10h -12h, ALCC salle la Chambotte 2 euros par enfant
1 Férié	2 Café des séniors, 9h30-11h ALCC Atelier couture ré-créatif et créatif parents enfants éco-créatif, 14h30– 17h Ecrire, lire & compagnie Cinébus 2 séances voir au dos	3	4 Atelier créatif 9h30-11h30 centre ALCC Café des parents et des p'tits loups Itinérant Serrières en Chautagne Plan d'eau / espace famille si pluie 9h30-12h Boite à jeux St Pierre de Curtille Salle des fêtes 15h30-17h	5 Pensez au Facebook et www.alcc73.fr pour retrouver toutes les infos...	6

Le centre social ALCC est **Point relais CAF**: accueil personnalisé, accompagnement dans vos démarches CAF, accès et navigation en autonomie sur le site CAF, impression d'attestation, accompagnement dans les déclarations ou les simulations de droits, téléchargement et aide à la complétude de dossier ...

Nous sommes disponibles aux horaires d'ouverture du centre ou sur rdv (04.79.54.52.54)



L'Accueil de loisirs 3-11 ans de Chanaz

Activités jeunesse 11 -17 ans

Mercredi et vacances scolaires

Nous contacter : 04 79 54 52 54 ou accueil@alcc73.fr

Forum Séniors Du 4 au 16 octobre



Lundi 4 octobre

Danse folk en conscience
Je danse en groupe et travaille ma coordination, ma mémoire et passe un bon moment.
10h30-12h, ALCC, Chindrieux

Rando balade

Circuit du lac d'Armaille (Colomieu)
Je marche en groupe, je m'évade, je respire je fais des rencontres, 4h petit dénivelé.
Départ parking du stade, Chindrieux, 13h30

Mardi 5 octobre

Gym des neurones
Je fais travailler mes méninges à travers des exercices ludiques animés par une professionnelle.
9h30-11h, ALCC Chindrieux



Mercredi 6 octobre

Atelier cuisine itinérant pour tous, avec l'association Au bonheur des séniors
Je cuisine de façon insolite en pensant à ma santé. Cuisiner à plusieurs c'est mieux !
15h30-17h, Vions à coté du city stade

Jeudi 7 octobre

Matinée de jeux avec Stéphanie Berteau
Je découvre ou redécouvre des jeux, je m'amuse en stimulant ma mémoire, ma logique, ma créativité.
9h30-11h, ALCC Chindrieux

Atelier équilibre et jonglerie

Je développe mes habiletés motrices et ma coordination au travers d'activités des arts du cirque. Je découvre un nouvel univers !
Activité sans risque, adaptée aux séniors
14h30-16h, ALCC Chindrieux

Vendredi 8 octobre

Gym/Marche
L'association Gym du Lac m'invite à me mettre en mouvement, à prendre soin de mon corps, à me dépasser.
Marche ponctuée d'exercices d'étirements et de renforcement musculaire.
9h-10h, départ de l'ALCC

Visite de la bibliothèque de Chindrieux et animations

Les bénévoles me reçoivent dans les nouveaux locaux et m'invitent à passer un bon moment d'écoute autour d'un livre.
10h-12h
Pass sanitaire demandé



Samedi 9 octobre

Parcours ludique « Maintenant vous savez »
J'explore un parcours ludique pour comprendre ma mémoire et mieux mémoriser.
9h-12h30, Salle des fêtes de Serrières en Chautagne
ouvert à tous de 7 à 107 ans
Pass sanitaire demandé

Lundi 11 octobre

Atelier Brain Ball
Je me mets en mouvement, je développe ma coordination, concentration, confiance et coopération.
9h30-11h, ALCC Chindrieux

Mardi 12 octobre

Gym des neurones
Je fais travailler mes méninges à travers des exercices ludiques animés par une professionnelle.
9h30-11h, ALCC Chindrieux



Jeudi 14 octobre

Conférence « Vieillir la belle aventure »
L'ALCC m'invite à m'interroger, me questionner sur le sens que je veux donner à ma vie de retraité
Temps animé par M Delessert, philosophe.
10h-12h, ALCC Chindrieux

Atelier équilibre et jonglerie

Je développe mes habiletés motrices et ma coordination au travers d'activités des arts du cirque. Je découvre un nouvel univers
Activité sans risque, adaptée aux séniors.
14h30-16h, ALCC salle la Chambotte

Vendredi 15 octobre

Présentation des associations de Chautagne
14h-15h00
Sall' Timbanque espace Malvoisie Ruffieux

Spectacle théâtre

Compagnie thé art & Co
L'ALCC m'invite à passer un agréable moment, à ressentir des émotions, devant une pièce de théâtre « Dernière Danse »
Début du spectacle 15h, Sall' Timbanque espace Malvoisie Ruffieux
Pass sanitaire demandé

A venir :

Repenser votre logement pour un quotidien adapté
Mardi 30 novembre de 9h à 12h, ALCC
Venez visiter le camion itinérant SOLIHA et rencontrer une équipe de professionnel(les) de l'aménagement de l'habitat

Toutes les activités sont gratuites et sur inscription

Groupe allaitement Savoie Papotage autour de l'allaitement



accompagné par Nelly Michaud du groupe allaitement Savoie

Tisanes, thés, petites douceurs et bienveillance sont au RDV pour échanger autour de votre allaitement futur, encours ou passé.
Les parents, futurs parents familles sont accueillis dans une ambiance chaleureuse
une fois par mois à L'ALCC dans la salle de la Chambotte

Café des parents et des p'tits loups Tous les jeudis 9h30-12h, ALCC

Un moment privilégié pour les parents qui peuvent venir accompagnés de leurs p'tits loups.

Le café des parents est un temps convivial où les parents peuvent partager autour d'un café, leurs expériences, leurs préoccupations, questionnements... C'est aussi un lieu où on peut échanger des idées, s'appuyer mutuellement, être écouté, rassuré.

Sans inscription

La farandole Lieu d'accueil enfants-parents Les mardis de 8h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)

Espace famille Serrières (face à la mairie)
Lieux pour les parents et les enfants jusqu'à 6 ans. Jeux, échanges, écoute...
Sans inscription, gratuit

Mardi 2 novembre Cinébus

17h30: Délicieux
20h: Baby Boss 2



Sall' Timbanque, Ruffieux



Alexia / Elise:
04.79.54.52.54
lafamille@alcc73.fr
Fb: centre socioculturel ALCC



Animation
Loisirs et
Culture en
Chautagne