



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

