



Visite du stade de Rugby Jo Campagna

Le mercredi 23 septembre

Balade de la salle Symphonie jusqu'au stade de rugby, repas tiré du sac et découverte des règles de ce sport l'après-midi accompagnée d'une éducatrice sportive.

- Sur inscription
- Départ 11h45 de la salle Symphonie



Thé dansant

**Halle Henri Salvador,
Le mardi 3 novembre**

Venez danser avec l'orchestre Eureka.

- Sur inscription
- De 14h à 17h

Renseignements | Inscription au CCAS en semaine de 8h30 à 11h45 promenade Villard Valmar
04 79 71 07 62 ou muriel.amat@laravoire.com



Trucs et astuces : pour bien vivre à domicile

**Salle Symphonie,
Le mercredi 7 octobre**



Une journée sur l'autonomie pour se questionner, échanger et découvrir comment bien vivre à domicile.

- Sur inscription/Pique-nique partagé
- De 10h à 15h30



Sensibilisation aux gestes qui sauvent

Mercredi 2 décembre

Rendez-vous avec l'association Alliance du cœur en salle Symphonie.

- Gratuit/Sur inscription
- À partir de 14h

Activités & rencontres

Proposées par le pôle seniors du CCAS de la Ravoire

Le sommeil : le comprendre pour mieux le gérer



**Lundi 12 octobre - Conférence
salle Symphonie à 14h
sur inscription**



Tél. 04 79 71 07 62
Inscriptions de 8h30 à 11h45
Au CCAS promenade Villard Valmar



Gym douce

Les lundis
Du 31/08 au 12/10 sauf le 14/09

Exercices sur chaise, prévention perte musculaire et amplitude articulaire, encadrés par Laurent Villerelle (éducateur sportif).

- Sur inscription/12 € les 6 séances
- De 10h30 à 11h30



Brainball

Les mercredis
Du 02/09 au 14/10
sauf le 16/09

Activité permettant de stimuler les neurones à l'aide de jeux de balles encadrée par Laurent Villerelle (éducateur sportif).

- Sur inscription/12€ les 6 séances
- De 9h à 10h



Gym des neurones

Les jeudis
Du 03/09 au 15/10 sauf le 17/09

Gymnastique du cerveau pour entretenir sa mémoire !

- Sur inscription/12€ les 6 séances
- De 10h à 11h



Semaine sportive

Du 19 au 23 octobre

Venez en groupe pour des séances de boule santé, encadrées par Laurent Villerelle (éducateur sportif) le mardi, mercredi et vendredi.

- Sur inscription
- Départ salle Symphonie à 9h30



Sophrologie et Musicothérapie

Les vendredis
Du 06/11 au 11/12

Des ateliers pour renforcer sa concentration, sa mémoire et stimuler une vision positive de la vie.

- Sur inscription/12 € les 6 séances
- De 10h à 11h15



Gym des neurones

Les jeudis
Du 12/11 au 17/12

Gymnastique du cerveau pour entretenir sa mémoire !

- Sur inscription/12€ les 6 séances
- De 10h à 11h



Gym douce

Les lundis
Du 02/11 au 07/12

Exercices sur chaise, prévention perte musculaire et amplitude articulaire, encadrés par Laurent Villerelle (éducateur sportif).

- Sur inscription/12 € les 6 séances
- De 9h à 10h ou de 10h30 à 11h30



Après-midi intergénérationnelle

Date à venir

En collaboration avec le SIVU Jeunesse, venez partager un moment de jeux suivi d'un bon goûter !

- Entrée libre
- De 14h à 17h

Moments culturels



« Ciné débat »

Les mardis
29/09, 27/10, 24/11, 29/12

Un film et un débat sur un thème de société choisi par les vidéophiles.

- Entrée libre
- De 14h à 17h en salle Symphonie

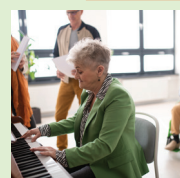


Ciné Challes

Les jeudis
15/10, 19/11, 17/12

Divertissez-vous en venant voir un film

- Sur inscription/4 € la séance
- Départ bus Maison de Féjaz (15h10)
Collège E. Rostand (15h20)



Récital chant et piano

Mercredi 18 novembre

Prestation chantée et accompagnée au piano autour du répertoire de la Belle époque.

- Sur inscription
- De 14h à 15h



Atelier Artistique

Les vendredis

Découvrez « partage art », des ateliers d'arts plastiques ludiques et créatifs.

- Entrée libre
- De 14h à 17h en salle Symphonie

salle Mélusine



Gym douce

Les lundis
Du 31/08 au 12/10 sauf le 14/09

Exercices sur chaise, prévention perte musculaire et amplitude articulaire, encadrés par Laurent Villerelle (éducateur sportif).

- Sur inscription/12 € les 6 séances
- De 9h à 10h

Maison de Féjaz et Salle Symphonie

La Maison de Féjaz et la salle Symphonie (Centre-Ville) sont des espaces d'accueil pour tous. Sans rendez-vous, sans obligation, juste pour le plaisir, vous y trouverez un accueil chaleureux, des animations et de bons moments partagés.



Les inscriptions sont considérées comme fermes et définitives sauf sur présentation d'un certificat médical.

Avec le soutien de