



PORT DU MASQUE
OBLIGATOIRE

Animations seniors

Septembre à décembre 2020



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :
du lundi au vendredi de 13 h 30 à 17 heures
CCAS, tél. 04 37 85 00 00

● **ATELIER ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE** (10 places)
ASSOCIATION BRAIN UP

Pour promouvoir une alimentation, composer des repas sains et équilibrés.

Jeudis 17 et 24 septembre / jeudis 1^{er}, 15 et 22 octobre

De 10 à 12 heures : Salle Simone Veil - 347, rue Capitaine Julien



● **ATELIER EXPRESSION DÉTENTE** (10 places)
ASSOCIATION HAUT-PARLEUR

Pour permettre de renforcer l'estime de soi par la valorisation, retrouver le goût du jeu collectif.

Vendredi 9 octobre, de 10 à 12 heures / lundi 19 octobre, de 14 à 16 h 30 heures

lundi 2 novembre, de 10 à 12 heures / jeudi 26 novembre, de 14 à 16 h 30 heures

mercredi 9 décembre, de 10 à 12 heures

Salle Simone Veil - 347, rue Capitaine Julien

● **YOGA*** (10 places)
ASSOCIATION YOG ARTE

Pour participer au bien-être physique et mental.

Mardis 22 et 29 septembre / mardis 13, 27 octobre / mardis 3 et 10 novembre

De 9 h 30 à 11 h 30 : Salle Simone Veil - 347, rue Capitaine Julien

*Les personnes ayant déjà participé à l'atelier ne sont pas prioritaires.

● **ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES** (10 places)
ASSOCIATION KINÉ RHÔNE PRÉVENTION

Pour prévenir et diminuer la gravité des chutes et favoriser l'autonomie des personnes de plus de 60 ans.

Conférence de lancement des ateliers, **lundi 28 septembre.**

Lundis 12, 19 et 26 octobre / lundis 2, 9, 16, 23 et le 30 novembre

De 10 à 12 heures : Maison de la Parentalité - Salle Picasso, 40, rue Général Brosset

● **D'MARCHE** (10 places)

Permet à chacun d'augmenter son niveau quotidien d'activité physique. Prévoir une tenue adaptée, bouteille d'eau...

jeudi 15 octobre : de 9 à 12 heures

jeudi 12 novembre, jeudi 3 décembre : de 9 h 30 à 11 h 30

Salle Simone Veil - 347, rue Capitaine Julien



● **MARCHE NORDIQUE** (10 places)

En douceur grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein air idéal pour retrouver la forme et se tonifier.

Mardis 15, 22, 29 septembre, 13 et le 20 octobre,

De 10 heures à 11 h 30 : Maison de la Parentalité - Salle Picasso,
40, rue Général Brosset



● **ATELIER DÉTENTE ET MOBILITÉ CORPORELLE** (10 places)

ASSOCIATION BRAIN UP

Pour promouvoir l'activité physique et limiter la sédentarité.

Mardis 3, 10, 17, et 24 novembre / mardi 1^{er} décembre

De 10 à 12 heures : Salle Simone Veil - 347, rue Capitaine Julien

● **ATELIER ÉQUILIBRE** (10 places)

SYLVER TREIZE

Pour améliorer l'équilibre, le renforcement des réflexes et de la coordination, l'entretien de la mobilité articulaire, l'endurance et la stimulation de la mémoire avec la section du rugby *Sylver Treize*.

Conférence de lancement des ateliers : mercredi 7 octobre (Semaine bleue)

Mercredis 14, 21 et 28 octobre / mercredi 18 novembre / mercredis 2, 9, 16 et 23 décembre

De 10 h 30 à 12 heures : Salle Simone Veil - 347, rue Capitaine Julien

Mercredis 4 et 25 novembre

De 10 h 30 à 12 heures : Maison des Familles de la Roue - 24, rue Fleury Salignat

● **CINÉ-SÉNIORS**

Séance cinéma proposée aux retraités de Rillieux-la-Pape.

Inscriptions sur place à partir de 13 h 15. Séance à 14 heures.

Lundi 14 septembre / lundi 5 octobre, dans le cadre de la Semaine bleue / Lundi 9 novembre

Lundi 7 décembre

Tarif : 2.50€ *

*le complément de la séance est offert par le CCAS

Ciné Rillieux - 81 bis, avenue de l'Europe

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :
du lundi au vendredi de 13 h 30 à 17 heures
CCAS, tél. 04 37 85 00 00



LES TEMPS FORTS À NOTER :

SEMAINE BLEUE

du lundi 5 au vendredi 9 octobre

MARCHÉ DE NOËL

du mercredi 16 au dimanche 20 décembre

