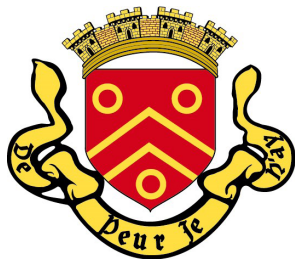


PROGRAMME SÉNIOR «AINÉRGIE»



Ville de Genay

Village authentique et dynamique

lundi : café ganathain
mercredi : cuisine ou atelier informatique
jeudi : balade ganathaine
vendredi : ciné, conférence...



- 1** programme pour nos séniors résidant sur Genay
- 2** animateurs dédiés
- 25** activités proposées
- À partir de **62** ans

Programme Sénior AINÉrgie

CAFÉ GANATHAIN

Un rendez-vous convivial autour d'un café, pour partager, échanger, bavarder dans la bonne humeur et en toute simplicité.

Un temps de rencontre pour développer des liens d'amitié à travers des jeux, des **ateliers Remue-méninges...**

Un temps pour venir renforcer sa mémoire et développer sa concentration. Sous forme de petits jeux et d'exercices ludiques, venez booster vos neurones dans une ambiance conviviale.

Ouvert à tous les seniors

Lundis de 14 h 30 à 16h

Salle Saint-Exupéry, Salle des cérémonies ou au Pavillon de Rancé (en fonction du temps)

LE PLAISIR DE CUISINER

Un moment de détente culinaire où il fait bon de cuisiner ensemble et peut être aussi de retrouver « l'envie » de mijoter de bon petits plats.

Mais c'est aussi un temps d'échanges sur les plaisirs de la cuisine : savoir-faire, astuces ...

Puis vient le moment fort attendu, celui du plaisir de se retrouver autour de la table et de partager le repas confectionné du matin.

Gratuit ouvert à tous les seniors

15 personnes max avec préinscription obligatoire

1 à 2 mercredis par mois

De 10h à 16h

Salle St Exupéry


PROMENADES GANATHAINES

Bien mieux que la marche, la Promenade est aussi une activité physique facilement adaptable aux capacités de chacun. Elle est pratiquée dans le but d'améliorer son bien-être et de développer sa relation sociale. Elle pourra par la suite évoluer en promenade-découverte de la nature (sa faune, sa flore) mais aussi promenade-découverte vers d'autres horizons (communes voisines).


Gratuit ouvert à tous


Sans limitation

Tous les Jeudis de 9h30 à 11h

PLANNING	
Lundi 2	Mardi 3
Après-midi 14h30-16h	
Café Ganathain Prise de contact jeu « carte d'identité »	
	

PLANNING	
Lundi 9	Mardi 10
Après-midi 14h30-16h	
Café Ganathain Les arbres du parc de Rancé	
	

PLANNING	
Lundi 16	Mardi 17
Après-midi 14h30-16h	
Café Ganathain Remue-méninges	
	

PLANNING	
Lundi 23	Mardi 24
Après-midi 14h30-16h	
Café Ganathain Les arbres du parc de Rancé	
	

PLANNING	
Lundi 30/09	Mardi 1
10h-11h	
Gym douce	

PLANNING	
Lundi 7	Mardi 8
Spécial SEMAINE	
10h Gym Douce	10h Atelier cuisine 10h30 Conférence « Nutrition »
14h Café Ganathain 15h30 Atelier Intergénérationnel (école)	15h30 Atelier Intergénérationnel


PLANNING	
Lundi 14	Mardi 15
Après-midi 14h30-16h	
Café Ganathain Remue-méninges	
	

SEMAINE DU 2 AU 6 SEPTEMBRE 2019			
	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
		Matin 9h30-11h	
		Promenade Ganathaine Autour du village	
			



SEMAINE DU 9 AU 13 SEPTEMBRE 2019			
	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
	10h-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h-16h
	Le Plaisir de cuisiner	Promenade Ganathaine	Conférence GENDARMERIE <i>Les arnaques à domicile, sur internet</i>
			

SEMAINE DU 16 AU 20 SEPTEMBRE 2019			
	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
	Après-midi 14h30-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 13h-16h30
	Informatique niveau 1	Promenade Ganathaine	Visite guidée du Jardin botanique Parc de la tête d'or (20 pers. Max)
			

SEMAINE 23 AU 27 SEPTEMBRE 2019			
	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
	10h-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h30-16h40
	Le plaisir de cuisiner	Promenade Ganathaine	Cinéma à la médiathèque <i>Comédie musicale « Mamma Mia »</i>
			

SEMAINE 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2019			
	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
	Après-midi 14h30-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h30-15h30
	Informatique niveau 1	Promenade Ganathaine	Visite guidée à la médiathèque <i>Exposition des Renc'Arts culturels</i>
			

SEMAINE BLEUE DU 7 AU 11 OCTOBRE 2019			
	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
BLEUE – Inscription et programme auprès du CCAS – Places limitées			
ine nce		9h30 Promenade Ganathaine (bords de Saône)	10h30 Présentation du service social de la CARSAT
r (école)	12h30 Repas / Spectacle	14h30 Atelier informatique 15h30 Découverte de la médiathèque 15h30 Atelier Intergénérationnel	14h30 Cinéma à la Passerelle / Trévoux

SEMAINE 14 AU 18 OCTOBRE 2019			
	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
	Après-midi 14h30-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h-16h30
	Informatique niveau 1	Promenade Ganathaine	Atelier peinture <i>à la Maison des Arts avec Franck Hétére intervenant aux Renc'arts culturels</i>
			

CULTURE'L : SORTIES /VISITES

Le Loisirs est à l'honneur! Venez vous divertir dans la joie et la bonne humeur pour une sortie au Cinéma, au Parc, au Musée ou à une Conférence.

*Ouvert à tous avec participation financière
Sur inscription dans la limite des places.
1 sortie en journée ou demi-journée*

CONFERENCE DU TEMPS LIBRE

Pour le plaisir d'apprendre, comme sur les bancs de l'université, sans la pression des partiels !
Un premier cycle sur l'archéologie est proposé par le service archéologique de la ville de Lyon.

*Ouvert à tous.
4 conférences archéologie et 1 sortie.
Les vendredis.*

GYM DOUCE

Maîtrise de la position au sol. Renforcement musculaire. Mobilité articulaire. Equilibration... sans oublier... de reprendre son souffle.

DANSE SUR CHAISE

oui oui c'est possible !

*Ouvert à tous.
Les lundis.*

PROGRAMME SÉNIOR «AINÉrgie»

PLANNING SEMAINE 21 AU 25 OCTOBRE 2019					
Lundi 21		Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
Matin 10h-11h	Après-midi 14h30-16h		Journée 10h-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h30-16h
Gym Douce	Café Ganathain		Le plaisir de cuisiner	Promenade Ganathaine	Jeux de société à la médiathèque avec Clémence

PLANNING SEMAINE 28 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE 2019					
Lundi 28		Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1/11
10h-11h			Après-midi 14h30-16h	Matin 9h30-11h	
Gym Douce			Informatique niveau 1	Promenade Ganathaine	

PLANNING SEMAINE 4 AU 8 NOVEMBRE 2019					
Lundi 4		Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
Matin 10h-11h	Après-midi 14h30-16h		Après-midi 14h30-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h30-15h30
Danse sur Chaise	Café Ganathain		Informatique niveau 2	Promenade Ganathaine	Université du temps libre : Conférence sur l'Archéologie à la médiathèque
					« l'Archéologie de A à Z, les missions des archéologues lyonnais »

PLANNING SEMAINE 11 AU 15 NOVEMBRE 2019					
Lundi 11		Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
Matin 10h45			Journée 10h-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h30-16h
Commémoration du 11 novembre 14-18			Le plaisir de cuisiner	Promenade Ganathaine	Jeux de société à la médiathèque avec Clémence

PLANNING SEMAINE 18 AU 22 NOVEMBRE 2019					
Lundi 18		Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
Après-midi 14h30-16h			Après-midi 14h30-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h30-15h30
Café Ganathain			Informatique niveau 2	Promenade Ganathaine	Université du temps libre : Conférence sur l'Archéologie à la médiathèque
					« Vaisselle de cuisine, incinération durant l'Antiquité... quel rapport ? »

PLANNING SEMAINE 25 AU 29 NOVEMBRE 2019					
Lundi 25		Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
Matin 10h-11h	Après-midi 14h30-16h		Journée 10h-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h-15h30
Danse sur Chaise	Café Ganathain		Le plaisir de cuisiner	Promenade Ganathaine	Intervention Pompiers SDMIS Prévention & risques domestiques à la médiathèque

PLANNING SEMAINE 2 AU 6 DÉCEMBRE 2019					
Lundi 2		Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Après-midi 14h30-16h			Après-midi 14h30-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h30-15h30
Café Ganathain			Informatique niveau 2	Promenade Ganathaine	Université du temps libre : Conférence sur l'Archéologie à la médiathèque
					« Vivre en rive gauche de Saône de l'antiquité à nos jours »

PLANNING SEMAINE 9 AU 13 DÉCEMBRE 2019					
Lundi 9		Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Matin 10h-11h	Après-midi 14h30-16h		Journée 10h-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 13h - 16h30
Danse sur Chaise	Café Ganathain spécial Noël		Le plaisir de cuisiner	Promenade Ganathaine	Sortie au Musée Lugdunum Rdv 12h45 - pkg du stade

PLANNING SEMAINE 16 AU 20 DÉCEMBRE 2019					
Lundi 16		Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Matin 10h-11h	Après-midi 14h30-16h		Après-midi 14h30-16h	Matin 9h30-11h	Après-midi 14h30-15h30
Danse sur Chaise	Café Ganathain spécial Noël		Informatique niveau 2	Promenade Ganathaine	Université du temps libre : Conférence sur l'Archéologie à la médiathèque



Ville de Genay

Mairie de Genay Service Guichet Unique

Lundis et vendredis : 9h-12h et 13h30 - 17h
rue de la Mairie
04 72 08 78 88
guichetunique@villedegenay.com
www.villedegenay.com



Conditions d'inscription

- être Ganathain(e)
- être âgé(e) de 62 ans ou +
- être apte à la pratique de sports adaptés
- avoir une adhésion à jour