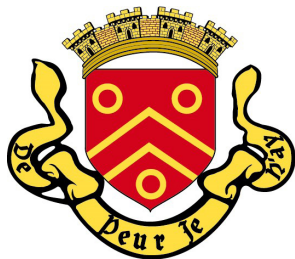


# PROGRAMME SÉNIOR «AINÉRGIE»



Ville de Genay

Village authentique et dynamique

lundi : café ganathain  
Mardi : gym active  
mercredi : cuisinez, repas  
jeudi : balade ganathaine  
vendredi : ciné, conférence...

## 2024



**1 programme pour nos séniors**  
**3 animateurs dédiés**  
**25 activités proposées**

### Conditions d'inscription

- - être Ganathain(e)
- - être âgé(e) de 62 ans ou +
- - être apte à la pratique de sports adaptés
- - avoir une participation annuelle (à jour : 25€)



Ville de Genay

**Mairie de Genay** Service Animation

Contact : Nicole Durand  
rue de la Mairie - 04 72 08 78 88  
senior@villedegenay.com  
www.villedegenay.com

# 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 Burlet*

## 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.

*Ouvert à tous les seniors*

*15 personnes max avec préinscription obligatoire*

*1 à 2 mercredis par mois*

*De 10h à 16h*

*Salle St Exupéry*

## PROMENADE GANATHAINE

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).

*Ouvert à tous*

*Sans limitation*


*Tous les Jeudis de 9h30 à 11h*

## QUAND LA MEDIathèque s'en mêle


Atelier de sensibilisation,  
Jeux de société avec Clémence, Yoga du rire, Séance de projection ... LA MEDIathèque se met en 4 pour surprendre, informer, se détendre !

*Sur inscription dans la limite des places.*

*Les vendredis de la MED !*

Lundi 2
14h30-16h
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPERY


Lundi 9
14h30-16h
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPERY


Lundi 16
14h30-16h
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPERY


Lundi 23
14h30-16h
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPERY


		P
Lundi 30		
		Pro

## PLANNING SEMAINE DU 02 AU 06 SEPTEMBRE 2024

Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6

## PLANNING SEMAINE DU 09 AU 13 SEPTEMBRE 2024

Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
10h-11h		9h30-11h	14h-16h30
Gym active et préventive <i>SALLE BURLET HAUT</i>		Promenade Ganathaine	Atelier numérique : Photos montages avec GIM MEDIATHEQUE (sur inscription)
			

## PLANNING SEMAINE DU 16 AU 20 SEPTEMBRE 2024

Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
10h-11h		9h30-11h	14h-16h
Gym active et préventive <i>SALLE BURLET HAUT</i>		Promenade Ganathaine	Atelier créatif à la Médiathèque
			

## PLANNING SEMAINE DU 23 AU 27 SEPTEMBRE 2024

Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
10h-11h	Journée 10h-16h	9h30-11h	
Gym active et préventive <i>SALLE BURLET HAUT</i>	Le plaisir de cuisiner <i>SALLE ST EXUPERY</i>	Promenade Ganathaine	
			

## PLANNING SEMAINE DU 30 SEPT AU 05 OCTOBRE 2024 (SEMAINE BLEUE)

Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5
gramme	Spécial			






# 2024

# PROGRAMME SÉNIOR «AINÉRGIE»

## PLANNING SEMAINE DU 07 AU 11 OCTOBRE 2024

Lundi 07 14h30-16h	Mardi 08 10h-11h	Mercredi 09	Jeudi 10 9h30-11h	Vendredi 11 14h-16h30
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT		Promenade Ganathaine	Atelier numérique : comment générer des images avec l'intelligence artificielle. MEDIATHEQUE (sur inscription)
				




## PLANNING SEMAINE DU 14 AU 18 OCTOBRE 2024

Lundi 14 14h30-16h	Mardi 15 10h-11h	Mercredi 16 Journée 10h-16h	Jeudi 17 9h30-11h	Vendredi 18 13h45-16h30
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT	Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPÉRY	Promenade Ganathaine	Sortie à l'abbaye Notre Dame des Dombes au Plantay 01 (Départ à 13h45 parking du stade)
				

## PLANNING SEMAINE DU 21 AU 25 OCTOBRE 2024 -VACANCES-

Lundi 21 14h30-16h	Lundi 28 14h30-16h	Mardi 29	Mercredi 30 Journée 10h-16h	Jeudi 31	Vendredi 1er
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY	Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY		Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPÉRY		FERIE
					




## PLANNING SEMAINE DU 28 OCT AU 1er NOVEMBRE 2024 -VACANCES-

Lundi 04 14h30-16h	Mardi 05 10h-11h	Mercredi 06	Jeudi 07 9h30-11h	Vendredi 08
Café Ganathain SALLE BURLET	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT		Promenade Ganathaine	
				





## PLANNING SEMAINE DU 11 AU 15 NOVEMBRE 2024

Lundi 11	Mardi 12 10h-11h	Mercredi 13 Journée 10h-16h	Jeudi 14 9h30-11h	Vendredi 15 14h-17h
FERIE	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT	Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPÉRY	Promenade Ganathaine	Projection CINEMA « Le comte de Monte Cristo » MEDIATHEQUE
				




## PLANNING SEMAINE DU 18 AU 22 NOVEMBRE 2024

Lundi 18 14h30-16h	Mardi 19 10h-11h	Mercredi 20	Jeudi 21 9h30-11h	Vendredi 22
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT		Promenade Ganathaine	
				





## PLANNING SEMAINE DU 25 AU 29 NOVEMBRE 2024

Lundi 25 14h30-16h	Mardi 26 10h-11h	Mercredi 27 Journée 10h-16h	Jeudi 28 9h30-11h	Vendredi 29
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT	Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPÉRY	Promenade Ganathaine	
				

## PLANNING SEMAINE DU 02 AU 06 DECEMBRE 2024

Lundi 02 14h30-16h	Mardi 03 10h-11h	Mercredi 04	Jeudi 05 9h30-11h	Vendredi 06 14h-16h
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT		Promenade Ganathaine	
				

## PLANNING SEMAINE DU 09 AU 13 DECEMBRE 2024

Lundi 09 14h30-16h	Mardi 10 10h-11h	Mercredi 11	Jeudi 12 9h30-11h	Vendredi 13 14h-16h
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT		Promenade Ganathaine	Jeux à la Médiathèque (spécial vendredi 13)
				

## PLANNING SEMAINE DU 16 AU 20 DECEMBRE 2024

Lundi 16 14h30-16h	Mardi 17 10h-11h	Mercredi 18 Journée 10h-16h	Jeudi 19 9h30-11h	Vendredi 20
Café Ganathain SALLE SAINT-EXUPÉRY	Gym active et préventive SALLE BURLET HAUT	Le plaisir de cuisiner	Promenade Ganathaine	
				

## NOËL !

Les animations seniors seront suspendues du 23 au 31 décembre.

Sauf lundi 23/12  
Café Ganathain  
Salle St-Exupéry.

D'ici là, ne manquez pas l'opération :



GENAY  NOËL