

PROGRAMME SÉNIOR «AINÉrgie»



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

	Lundi 24 Juin	Mardi 25 Juin	Mercredi 26 Juin	Judi 27 Juin	Vendredi 28 Juin
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Molky</i>	10 à 16H LE PLAISIR DE CUISINER 	9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	SEANCE CINEMA <i>Médiathèque</i>
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Qui suis-je ?</i>				

	Lundi 1 Juillet	Mardi 2 Juillet	Mercredi 3 Juillet	Judi 4Juillet	Vendredi 5 Juillet
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Basket</i>		9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	INSTANT LIVRE
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Quizz parc de Rancé</i>				

	Lundi 8 Juillet	Mardi 9 Juillet	Mercredi 10 Juillet	Judi 11 Juillet	Vendredi 12 Juillet
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Ultimate</i>	10 à 16H LE PLAISIR DE CUISINER 	9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	JEUX DE SOCIETES
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Pétanque molle + anneaux</i>				

	Lundi 15 Juillet	Mardi 16 Juillet	Mercredi 17 Juillet	Judi 18 Juillet	Vendredi 19 Juillet
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Palet breton ou Mini golf</i>		9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	GRANDS JEUX INTERGENERATIONNELS
APRES-MIDI					

	Lundi 22 Juillet	Mardi 23 Juillet	Mercredi 24 Juillet	Judi 25 Juillet	Vendredi 26 Juillet
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Pétanque</i>	10 à 16H LE PLAISIR DE CUISINER 	9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Petit bac</i>				

Conditions d'inscription
Lundis et vendredis : 9h - 12h et 13h30 - 17h
- être Ganathain(e)
- être âgé(e) de 62 ans ou +
- être apte à la pratique de sports adaptés

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!

Gratuit, sans limite d'inscription
Ouvert à tous les seniors
Lundi de 14 h à 15h30
Au Pavillon de Rancé (en fonction du temps)

REMUE-MÉNINGES

Un petit atelier 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.
Gratuit, ouvert à tous
Sans limitation

ATELIER CULINAIRE

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

CULTURE'L : SORTIES /VISITES /EXPO

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
1 sortie /mois en journée ou demi-journée

	Lundi 13 Mai	Mardi 14 Mai	Mercredi 15 Mai	Jeudi 16 Mai	Vendredi 17 Mai
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Jeux de cohésion de groupe</i>	10 à 16H LE PLAISIR DE CUISINER 	9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Prise de contact jeu "carte d'identité"</i>				
	Lundi 20 Mai	Mardi 21 Mai	Mercredi 22 Mai	Jeudi 23 Mai	Vendredi 24 Mai
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Jeux de ballon</i>		9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	CASINO
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Remue-méninges</i>				
	Lundi 27 Mai	Mardi 28 Mai	Mercredi 29 Mai	Jeudi 30 Mai	Vendredi 31 Mai
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Ping-pong</i>			
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Quizz musical</i>				
	Lundi 3 Juin	Mardi 4 Juin	Mercredi 5 Juin	Jeudi 6 Juin	Vendredi 7 Juin
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Hockey</i>	9H à 11H JEUX THEATRALE 	9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	9H à 11H INFORMATIQUE 
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Malcky</i>		10 à 16H LE PLAISIR DE CUISINER 	9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	9H à 11H LOTO 
	Lundi 10 Juin	Mardi 11 Juin		Mercredi 12 Juin	Jeudi 13 Juin
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Sarbacane</i>		9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	
APRES-MIDI					
	Lundi 17 Juin	Mardi 18 Juin	Mercredi 19 Juin	Jeudi 20 Juin	Vendredi 21 Juin
MATIN		9H à 11H SPORTS DECOUVERTES <i>Disque golf</i>		9H30 à 11H PROMENADE GANATHAINE <i>Autour du village</i>	MUSIQUE 
APRES-MIDI	14H à 15H30 LE CAFE GANATHAIN <i>Jeux sensoriels</i>				

ACTIVITÉS SPORTIVES

- **Sport de raquette**
Ping-pong / Badminton/ Squash
Moment convivial, d'échanges sportifs et de rencontres. Il permet de vous maintenir physiquement, de stimuler vos réflexes et de passer un bon moment.
- **Sport d'expression corporel**
Gym douce / Stretching / Danse
Moment sympathique, autour d'exercices sportifs pour le maintien du corps.
- **Sport collectif**

Jeux Traditionnels

Un ensemble de jeux traditionnels favorisant la cohésion de groupe. C'est un échange amical, tout en pratiquant une activité physique.

Sport collectif (basket, foot, hand, ultimate, tchoukball, hockey)

Redécouverte de jeux d'équipe, jeux d'échange ensemble autour du ballon.

Sport individuel

Disque golf/ Pétanque/Molky/ Tir à l'arc/ sortie vélo/ Natation/Course à pied

Rencontrer, échanger autour d'un même sport.

Gratuit ouvert à tous

Activité proposé sur 5 séances les mardis de 9h à 11h

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