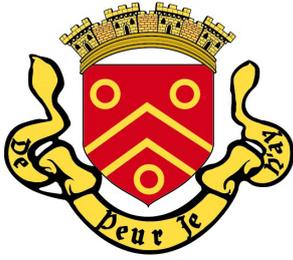


PROGRAMME SÉNIOR «AINÉRGIE»



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 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

ATELIER INFORMATIQUE

2 créneaux pour 2 niveaux. Des premiers pas au niveau débutant avancé retrouvez Grégory qui vous guidera pour mieux apprivoiser cette technologie !

Place limitées

Un mercredi sur 2 à 14h : niveau 1 et 15h15 : niveau 2

Janvier 2020 (suite)

PLANNING	
Lundi 6	Mardi 7
14h30-16h	10h-11h
Café Ganathain SALLE BURLET	Gym Douce ESPACE HENRI VICARD
	

PLANNING	
Lundi 13	Mardi 14
14h30-16h	10h-11h
Café Ganathain SALLE BURLET	RELAXATION ESPACE HENRI VICARD
	

PLANNING	
Lundi 20	Mardi 21
14h30-16h	10h-11h
Café Ganathain SALLE BURLET	Gym Douce ESPACE HENRI VICARD
	

PLANNING	
Lundi 27	Mardi 28
14h30-16h	10h-11h
Café Ganathain SALLE BURLET	RELAXATION ESPACE HENRI VICARD
	

Février 2020

PLANNING	
Lundi 3	Mardi 4
14h30-16h	10h-11h
Café Ganathain SALLE BURLET	Gym Douce ESPACE HENRI VICARD
	

PLANNING	
Lundi 10	Mardi 11
14h30-16h	10h-11h
Café Ganathain SALLE BURLET	RELAXATION ESPACE HENRI VICARD
	

SEMAINE DU 6 AU 10 JANVIER 2020		
Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
14h-15h niveau 1 15h15-16h15 niveau 2	9h30-11h	15h-16h
Atelier Informatique ECOLE COUSTEAU	Promenade Ganathaine Autour du village	Atelier Les étiquettes alimentaires à la loupe à la Médiathèque
		

SEMAINE DU 13 AU 17 JANVIER 2020		
Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
Journée 10h-16h	9h30-11h	14h30-16h
Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPERY	Promenade Ganathaine	Jeux de société à la Médiathèque
		

SEMAINE DU 20 AU 24 JANVIER 2020		
Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
Atelier Informatique ECOLE COUSTEAU 14h-15h niveau 1 15h15-16h15 niveau 2	9h30-11h	14h-16h
	Promenade Ganathaine	Atelier Participatif de cuisine anti-gaspi à la Médiathèque
		

SEMAINE DU 27 AU 31 JANVIER 2020		
Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
Journée 10h-16h	9h30-11h	14h30-15h30
Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPERY	Promenade Ganathaine	Yoga du rire à la Médiathèque
		

SEMAINE DU 3 AU 7 FEVRIER 2020		
Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
14h-15h niveau 1 15h15-16h15 niveau 2	9h30-11h	14h30-16h
Atelier Informatique ECOLE COUSTEAU	Promenade Ganathaine Autour du village	Projection cinéma à la Médiathèque
		

SEMAINE DU 10 AU 14 FEVRIER 2020		
Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Journée 10h-16h	9h30-11h	12h45-16h30
Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPERY	Promenade Ganathaine	Visite au Musée du chocolat à Limonest départ 12h45 (stade)
		

QUAND LA MEDIathèque s'en mêle

Atelier de sensibilisation pour mieux connaître les produits alimentaires, atelier de cuisine anti-gaspi, jeux de société avec Clémence, Yoga du rire, Découverte du casque de réalité virtuelle, Astronomie ou encore séance de cinéma, LA MEDIathèque se met en 4 pour surprendre, informer, se détendre !

*Sur inscription dans la limite des places.
Les vendredis de la MED !*

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 de Trévoux, au Musée...

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

GYM DOUCE

Séance qui vise à favoriser la mobilité articulaire ainsi que le tonus musculaire, la coordination et l'équilibre. (sans traumatiser le corps, pas de recherche de performance sportive)

*Ouvert à tous.
Un mardi sur 2*

RELAXATION

Séance basée sur des exercices de respiration et de détente personnelle. Aide à se libérer des tensions et du stress. Permet de garder sérénité, détente et bien-être corporel.

*Ouvert à tous.
Un mardi sur 2.*

Février 2020 (suite)

PLANNING SEMAINE DU 17 AU 21 FEVRIER 2020

Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
14h30-16h	10h-11h	Atelier Informatique ECOLE COUSTEAU	9h30-11h	14h30-16h
Café Ganathain SALLE BURLET	Gym Douce ESPACE HENRI VICARD	14h-15h niveau 1 15h15-16h15 niveau 2	Promenade Ganathaine	Jeux de société à la Médiathèque
				

PLANNING SEMAINE DU 24 AU 28 FEVRIER 2020

Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
14h30-16h	10h-11h	Journée 10h-16h	9h30-11h	14h30-15h30
Café Ganathain SALLE BURLET	RELAXATION ESPACE HENRI VICARD	Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPERY	Promenade Ganathaine	Yoga du rire à la Médiathèque
				

Mars 2020

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
14h30-16h	10h-11h	14h-15h niveau 1 15h15-16h15 niveau 2	9h30-11h	12h45-16h30
	Gym Douce ESPACE HENRI VICARD	Atelier Informatique ECOLE COUSTEAU	Promenade Ganathaine Autour du village	Visite des ateliers de tissage « Soierie Vivante » à Lyon 4 départ 12h45 (stade)
				

PLANNING SEMAINE DU 9 AU 13 MARS 2020

Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
14h30-16h	10h-11h	Atelier Informatique ECOLE COUSTEAU	9h30-11h	14h30-15h30
Café Ganathain SALLE BURLET	RELAXATION ESPACE HENRI VICARD	14h-15h niveau 1 15h15-16h15 niveau 2	Promenade Ganathaine	Découverte du Casque de réalité virtuelle à la médiathèque
				

PLANNING SEMAINE DU 16 AU 20 MARS 2020

Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
14h30-16h	10h-11h	Journée 10h-16h	9h30-11h	14h30-15h30
Café Ganathain SALLE BURLET	Gym Douce ESPACE HENRI VICARD	Le plaisir de cuisiner SALLE ST EXUPERY	Promenade Ganathaine	Planétarium mobile 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

PROGRAMME SÉNIOR «AINÉrgie»