



LA SEMAINE BLEUE

A vous les + de 60 ans

Vendredi 25 octobre 2019 dès 11h30
Salle des fêtes du Châtelard

Une journée à vivre **en Patois** autour d'un repas, d'un jeu, de chansons, d'animations. Le tout en intergénérationnel, avec les enfants du centre de loisirs et les ados, mais aussi à tous ceux qui voudraient apprendre et tous ceux qui souhaitent transmettre.

Dés le matin : Rv au centre de Loisirs pour confectionner les gâteaux du goûter

Dés 11h30 : RV à la salle des fêtes pour le Repas

L'après-midi : grand jeu en patois, chants, saynètes en patois, belote, animation et rigolades, ...

Inscription auprès des Amis des Bauges : 04 79 54 87 64

Participation de 10€ pour ceux qui souhaitent participer au repas

Ateliers Prévention

Le permis, sésame de la mobilité

Pour garder confiance au volant, on vous propose de réviser

Théorie et Pratique

2h de code et 2 h de conduite à Aix les Bains avec un moniteur auto école

Le jeudi 17 octobre 2019

Départ à 9h des Amis

Inscription Obligatoire au 04 79 54 87 64

Gratuit

Prévention des chutes

La journée se déroulera le 18/10/19 de 9h30 à 16h30 comme suit :

- 9h30 à 11h30 : présentation théorique dynamique par Delphine VIBERT aux Amis
 - 11h45 à 13h ou plus : repas
 - 14h à 16h30 : visite de l'appartement Renaissance et mise en situation pratique, découverte des aides techniques... Transport avec le véhicule des Amis nombre maxi de participants 10 personnes pour cette visite
- Inscription obligatoire aux Amis
Gratuit

Les Ateliers : Bien chez SOI

L'objet des ateliers Bien chez soi est d'apporter des conseils pratiques, afin d'aménager son habitat pour y vivre le plus confortablement en répondant à ses nouveaux besoins.

3 rencontres animées par un professionnel expert de l'habitat.

Les différentes thématiques :

Les économies d'énergie, les conseils et astuces pour aménager les pièces du logement,

les accessoires innovants destinés à faciliter la vie au quotidien,

les acteurs qui peuvent aider à concevoir et financer un projet d'aménagement....

Ces rencontres sont interactives et ludiques. Au programme, des échanges où chacun peut apporter son expérience, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel, etc.

Les vendredis 8; 15 et 22 novembre de 14h à 16h30 aux Amis

Inscription obligatoire

Gratuit

Atelier Informatique

Les jeudis matin et/ou après-midi du 3 octobre jusqu'au 19 décembre 2019 hors vacances scolaires aux Amis des Bauges sur inscription.
Gratuit



Atelier sophrologie/relaxation.

Prendre soin de soi, penser à soi pour mieux intervenir pour l'autre »

Les séances ont lieu le mercredi matin de 10h à 11h

- ♦ 2 et 16 octobre,
- ♦ 6 et 20 novembre
- ♦ 4 et 18 décembre

Renseignements aux Amis : 04 79 54 87 64