

# Les Réunions, Temps d'accueil

## Réunion Séniors à Joyeuse

Mardi 12 novembre de 9h30 à 12h à l'Appart\*

Une matinée pour :

- préparer la journée inter-centres sur le thème "les séniors ont la parole"
- parler projets et sorties

Départ minibus Valgorge à 8h45

Renseignements et inscriptions :

Lucille, animatrice seniors

Tel: 04 75 88 97 31

06 09 64 01 77

seniors.lericochet@gmail.com



L'adhésion au CS Le Ricochet est demandée pour toutes les activités proposées.

Tarif des adhésions pour 12 mois:

- 30 € Famille
- 25€ Individuel
- 30 € Association

Quelle que soit votre commune de résidence, vous pouvez participer aux activités.

Des transports et co-voiturage peuvent s'organiser selon les demandes.

Centre Socioculturel Le Ricochet  
311 rue du Villard 07110 Valgorge  
accueil.lericochet@gmail.com  
04 75 88 97 31  
csri.centres-sociaux.fr

Service Jeunesse  
"L'Appart"  
5 Place de la grand Font  
07260 Joyeuse

\*L'Appart du Service Jeunesse n'est malheureusement pas accessible aux personnes à mobilité réduite. Une série de marches est à gravir pour y accéder.



# Programme Séniors Novembre - Décembre 2024

• Des Sorties  
• Des ateliers  
• Des projets

**Autour de chez vous**



## Permanence accueil Séniors à Joyeuse Les 3èmes Jeudis du mois de 9h45 à 12h

Une fois par mois l'animatrice séniors vous accueille avec un(e) bénévole pour répondre à vos questions spécifiques (questions administratives de base, entre -aide numérique, orientation vers associations locales, autour d'un café.

- A l'Appart\*: Jeudi 21/11- 19/12 de 9h45 à 12h



## Les Ateliers sur Valgorge

### Bien-être : relaxation et auto-massage avec Marie-Claire



*Prendre soin de soi, se recentrer, se ressourcer*

Un atelier de 2h où vous pratiquerez différents auto-massages dans la convivialité.

- Au Ricochet : vendredis 22/11 et 13/12 de 9h30 à 11h30

Possibilité de vous inscrire à une ou plusieurs séances.

Tarif: 10.50€ la séance

### Atelier Peinture avec Marie-thé et Martine

Matériel fourni. Sur Inscription.

- Au Ricochet: Les Mardis de 14h à 16h30 : 5/11- 26/11- 3/12- 17/12

Tarif: 8€ le Trimestre

### Tricot, Crochet, bricolage avec Annie"



Venez avec ou sans votre matériel. Sur Inscription.

- Au Ricochet: les vendredis 15/11- 20/12 de 13h30 à 15h

Tarif: 6€ à l'année

### Jeux de société, rdv convivial



- Au Ricochet: les vendredis 15/11- 20/12 de 13h30 à 15h

Gratuit

### Atelier Mémoire Peps Eureka animé par Monique de la MSA



- Tous les lundis du 14/10 au 16/12. Groupe du matin 9h30 à 11h30 - Groupe après-midi de 14h à 16h. Au Ricochet.

### Ateliers de la Mobilité : Prévention routière



Infos sur prospectus

A Valgorge

jeudi 7/11 et vendredi 8/11  
sur inscription. Gratuit.



## Les Ateliers sur Joyeuse et Rosières



### Bien-être : relaxation et auto-massage avec Marie-Claire

*Prendre soin de soi, se recentrer, se ressourcer*

Un atelier de 2h où vous pratiquerez différents auto-massages dans la convivialité. A chaque atelier une nouvelle thématique. Un moyen naturel de stimulation et de relaxation du corps et de l'esprit.

- A l'Appart" Service Jeunesse\* : Jeudis 21/11 et 12/12 de 9h30 à 11h30

Possibilité de vous inscrire à une ou plusieurs séances.

Tarif: 10.50€ la séance

### Atelier d'écriture créative

Ambiance ludique et conviviale pour une expérience (ré)-créative ! On expérimente ensemble, quelque soit son niveau d'écriture, dans la bienveillance et le plaisir. Venez avec un cahier et un stylo. Sur Inscription.

- A l'Appart\* : Mardis 12/11- 10/12 de 14h à 16h

Gratuit



### Club Lecture avec Lili

"Je suis lectrice passionnée, mais comme beaucoup je pense ! Et j'aimerais partager mes lectures, mes coups de cœur mais aussi, que d'autres me fassent découvrir leur monde de LIVRES. Merci à tous ceux et celles qui voudront bien tenter l'aventure."

- A la Médiathèque de Joyeuse Mardis 26/11- 17/12 de 14h30 à 16h30

Gratuit



### Ateliers de la Mobilité : Prévention routière

Infos sur prospectus

A Rosières

jeudi 14/11 et vendredi 15/11  
sur inscription. Gratuit.



## Les Sorties



Mardi 19 Novembre



### Sortie Journée au Centre social du Pouzin

Les séniors ont la parole

"Ne me demandez pas mon âge, demandez-moi mon avis !"

Ce sera le thème de cette journée où nous rencontrerons les séniors des Centres sociaux d'Ardèche pour échanger dans la convivialité sur nos projets collectifs. Repas partagé.

Départ de Valgorge à 7h45- retour 18h avec minibus

### Jeudi 28 Novembre de 14h à 17h30



### Après-midi Jeux de société à Beaumont

A la rencontre des joueurs belmontais, un moment convivial en compagnie de l'Association des 2 Vallées.

Goûter et bonne humeur :)

Départ de Valgorge à 13h30- retour 18h

### Cinéma à Rosières

Vendredi 22 Novembre  
à 15h

Barbès, Little Algérie

Durée 1h33

6.50€ sur place  
10€ entrée ciné + transport en mini-bus

Départ de Valgorge à 14h le 22/11 et à 13h30 le 13/12  
Demandez la programmation au Ricochet



Vendredi 13 Décembre à  
14h30

"Monsieur Aznavour"

durée: 2h13



Fête de Noël du Ricochet  
à Valgorge Salle de la Pourette  
Mercredi 11 décembre  
de 14h30 à 18h

Un goûter, des animations tous ensemble pour finir l'année