

Les Réunions, Temps d'accueil

Réunion Séniors à Valgorge

Mardi 14 janvier de 9h30 à 12h au Ricochet

Une matinée pour :

- parler des projets 2025 dont la mise en place d'un rdv remue-méninges ou atelier d'écriture (à mieux définir).
- préparer le menu de l'atelier cuisine du 13/02
- organisation du 24/01 (Galette des Rois)

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 16/01- 20/02 de 9h45 à 12h

Renseignements et inscriptions :

Lucille, animatrice séniors

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 Janvier- Février 2025

- Des Sorties
- Des ateliers
- Des projets



Autour de chez vous



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 : mardis 7/01 de 9h30 à 11h30

Possibilité de vous inscrire à une ou plusieurs séances.

Tarif: 2.50 €

Atelier Peinture avec Marie-thé et Martine



Matériel fourni. Sur Inscription.

- Au Ricochet: Les Mardis de 14h à 16h30 : 7/01-28/01-4/02- 18/02

Tarif: 8€ le Trimestre

Tricot, Crochet, bricolage avec Annie



Venez avec ou sans votre matériel. Sur Inscription.

- Au Ricochet: les Lundis 13/01-27/01- 10-02-17/02 de 14h à 16h

Tarif: 6€ à l'année



NEW

Atelier d'écriture créative et/ou Remue méninges (Atelier à construire ensemble)



Ambiance ludique et conviviale pour une expérience (ré)-créative ! Venez avec un cahier et un stylo. Sur Inscription.

- Au Ricochet : Mardis 21/01- 18/02 de 9h30 à 11h30

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 16/01 de 9h30 à 11h30

Possibilité de vous inscrire à une ou plusieurs séances.

Tarif: 2.50€

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 7/01- 11/02 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 21/01- 25/02 de 14h30 à 16h30

Gratuit

Rdv Scrabble avec Danièle

NEW

A l'Appart* : Jeudi 16/01- 20/02 de 10h à 12h

Gratuit



Atelier Mémoire Peps Eureka animé par Monique de la MSA



- Test MoCa à l'Appart* début février
- Tous les lundis du 10/02 au 14/04 (10 séances)

Dates et lieu encore à définir. Contactez moi pour plus d'infos.

Sur inscription. Gratuit avec adhésion.

Les Sorties

Cinéma à Rosières

Vendredi 10 Janvier à 14h30

Louise Violet

Durée 1h48

Vendredi 7 Février à 14h30

En Fanfare

Durée 1h48

6.50€ sur place

10€ entrée ciné + transport en mini-bus

Départ de Valgorge à 13h30

Arrêt possible Pont de la Parot/ 2 Aygues/ Pont de Ribes

Galette des Rois à Valgorge



Vendredi 24 janvier

- 10h: préparation des galettes au Ricochet
- 14h30: Dégustation et pot de l'amitié à la Pourette

Gratuit.

Sortie Patrimoine et gourmandise à Aubenas

Jeudi 30 Janvier 9h30-16h30

- 9h30 Atelier cuisine au Centre Social Le Palabre
- 12h Repas
- 14h Visite guidée du château d'Aubenas + exposition d'Arts contemporain
- Tarif : environ 18 €

Départ de Valgorge 8h15/retour 17h30 co-voiturage possible

Atelier cuisine sur Valgorge

Jeudi 13 février

- 9h30 atelier cuisine
- 12h repas
- Après-midi balade ou jeux

Au Ricochet, participation 8 €