




Les Ateliers Bien-Être pour les seniors

Avec le soutien du Département Isère, la conférence des financeurs dans le cadre de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, la participation des CCAS de la vallée de la Varèze, les centres sociaux OVIV, Les 4 Vents et Au fil de l'Ambre, le service d'aide à domicile de la Varèze,

L'association ARPE – EQUIDES vous invite :

Aux ateliers gratuits destinés aux plus de 60 ans pour se rencontrer, bouger, se faire plaisir, s'essayer à de nouvelles activités, gagner en bien-être.

Programme au verso 



134, rue du Château – 38150 VERNIOZ

Tel : 0674506113

Courriel : assoharpe38150@gmail.com

Web : <https://www.arpeasso.blog>

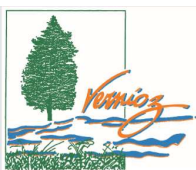
RNA W383003603 /SIRET 8128322360010

Au choix, un atelier par semaine pour les personnes des communes de la de la vallée de la Varèze, Saint Romain de Surieu et Sonnay, petite séance de yoga adapté avant certains ateliers

- 1 - **Communiquer avec le cheval** : faire connaissance, s'approprier, apprendre ce que le cheval dit de soi,
 - 2 - **Evoluer avec le cheval** : à pied, apprendre les gestes pour marcher, voire trotter avec lui sur un parcours balisé en manège
 - 3 - **Balade avec les chevaux** tenus en main sur le chemin de Saint Jacques
- Ces 3 ateliers se déroulent aux écuries de la Cunière (La Chapelle de Surieu) Transport possible à partir de la mairie de Vernioz ou des centres sociaux de St Romain et Sonnay.
- 4 - **Souffle et voix** : améliorer son souffle, poser sa voix pour aller vers le mieux-être,
 - 5 - **Expression picturale** : jouer avec les couleurs et les formes que l'on crée soi-même, échanger, partager,
 - 6 - **Jeux de société** : atelier animé par les 3 centres sociaux pour découvrir, tisser des liens, améliorer sa mémoire. Atelier unique
 - 7 - **Cocktail de clôture** offert par l'association suivi d'un thé dansant organisé par le centre social OVI

INSCRIPTIONS : Mairie de Vernioz, tel. 04 74 84 42 43 ou ARPE-EQUIDES 06 74 50 61 13

CALENDRIER DES ATELIERS BIEN ETRE SENIORS			
Lieux	CS les 4 vents	Mairie Vernioz	CS Au fil de l'Ambre
Atelier jeux Co animation des 3 centres sociaux	23 MARS 10h-12h		
Atelier Souffle et voix Petite séance de yoga adapté	30 MARS 10h-12h	1 ^{er} AVRIL 10h-12h	3 AVRIL 10h-12h
Communiquer avec le cheval	6 AVRIL	8 AVRIL	10 AVRIL
Atelier travail au sol avec le cheval	14 AVRIL	16 AVRIL	17 AVRIL
Expression picturale Petite séance de yoga adapté	7 MAI 10h-12h	6 MAI 10h-12h	4 MAI 10h-12h
Balade avec les chevaux	11 MAI 10h-12h	13 MAI 10h-12h	15 MAI 10h12h
Cocktail de clôture et thé dansant	29 MAI 12h, Centre social OVIV Le Gonthard		



Centre Communal
d'Action Sociale



SAAD Varèze

