

Programme d'animations JUIN 2023 pour tous les retraité-es d'Echirolles

ATTENTION : Inscription obligatoire car le service animation est susceptible d'annuler des activités.

Jours	Propositions d'animations	Lieux
Jeudi 01	De 9 h 30 à 11 h : Yoga sur chaise (2 ème séance)	Foyer Restaurant Ecureuils
	De 11 h à 12 h 30 : Yoga sur chaise (7 ème séance)	Foyer Restaurant Ecureuils
	14 h 30 : Promenade au parc Géo Charles. Rendez-vous au parking du musée Géo Charles. Présence animatrice	Parc Géo Charles
	14 h 30 : Atelier manuel pour décorer les tables du goûter de la fête des mères. (priorité aux résident-es)	RAMT Salon RDC
Vendredi 02 Fête des voisins	De 9 h à 15 h 30 : Le Tour du Monde des Cultures. Atelier cuisine et repas LA SICILE	MDH Essarts Surieux
	14 h 30 : Promenade dans le parc Frange Verte.Rendez-vous aux tennis.Présence animatrice	Halle du Vieux Village
Lundi 05	9 h 30: Préparons la rencontre intergénérationnelle du 12 juin avec l'école maternelle Jean Moulin sur le thème de la ferme	RAMT Salon RDC
	14 h à 16 h: Atelier numérique (8 ème séance sur 12) (priorité aux résident-es)	RAMT Salon RDC
	14 h 30 : Promenade dans le parc Maurice Thorez (priorité aux résident-es)	Accueil RAMT
Mardi 06	De 9 h 30 à 11 h 30: Atelier peinture et arts plastique	MDH Village Sud
	De 10 h 30 à 11 h 30 : Remuez votre corps (priorité aux résident-es)	RAMT
	De 14 h 30 à 15 h 30 : Remuez votre corps	Foyer Restaurant Ecureuils
Mercredi 07	10 h 45 à 11 h 45 : Gym douce assise (14 ème séance sur 17)	Foyer Restaurant Ecureuils
	15 h : Reportage USHUAIA. « La vie à l'extrême » en Sibérie.Durée : 1:36:49 (priorité aux résident-es)	RAMT
	18 h 30 : Présentation pour tous et toutes de la saison 2023 2024 des spectacles de la RAMPE et Ponatière. Echanges sur ces spectacles le jeudi 08 juin à 10 h à la RAMT.	RAMPE
Jeudi 08	10 h : Echanges sur la présentation des spectacles de la saison 2023 2024 et sélection des spectacles	RAMT
	14 h 30 : <i>Scrabble en duplicate au club Marie Curie pour les adhérent-es</i>	<i>Club Marie Curie</i>
	14 h 30 : Promenade au parc Géo Charles. Rendez-vous au parking du musée Géo Charles.Présence animatrice	Parc Géo Charles
Vendredi 09	14 h 30 : Promenade dans le parc Frange Verte.Rendez-vous aux tennis.Présence animatrice	Halle du Vieux Village
Lundi 12	9 h 30 : Rencontre intergénérationnelle sur le thème de la ferme avec la classe de Valentine de l'école maternelle Jean Moulin. Rendez-vous à la RAMT à 9 h 10	École Maternelle Jean Moulin
	14 h à 16 h: Atelier numérique (9 ème séance sur 12) (priorité aux résident-es)	RAMT Salon RDC
	14 h 30 : Promenade dans le parc Maurice Thorez (priorité aux résident-es)	Accueil RAMT
	17 h à 19 h : Dans le cadre Festi'Viscose mobilisons nous pour ramasser les déchets de la Viscose avec d'autres générations. Rendez-vous à 16 h 45 au Petit Viscose.	Petit Viscose
Mardi 13	De 9 h 30 à 11 h 30: Atelier peinture et arts plastique	MDH Village Sud
	De 10 h 30 à 11 h 30 : Remuez votre corps (priorité aux résident-es)	RAMT
	10 h à 15 h : Remue méninges. Mobiliser sa mémoire tout en s'amusant	UNAPPARTE
Mercredi 14	10 h 45 à 11 h 45 : Gym douce assise (15 séance sur 17)	Foyer Restaurant Ecureuils
	12 h : <i>Barbecue au club Marie Curie pour les adhérent-es. Inscription jusqu'au 9/06</i>	<i>Club Marie Curie</i>
	14 h 30 : Jouons à la pétanque, aux quilles finlandaises (priorité aux résident-es)	RAMT

Jours	Propositions d'animations	Lieux
Jeudi 15	De 9 h 30 à 11 h : Yoga sur chaise (3 ème séance)	Foyer Restaurant Ecureuils
	De 10 h 15 à 11 h 45 : Chorale (payant) (priorité aux résident-es)	RAMT Salon RDC
	De 11 h à 12 h 30 : Yoga sur chaise (8 ème séance)	Foyer Restaurant Ecureuils
Lundi 19	14 h : <i>Tournois de jeux au club Marie Curie pour les adhérent-es</i>	<i>Club Marie Curie</i>
	14 h 30 : Remue méninges	Petit Viscose
	14 h 30 : Promenade dans le parc Maurice Thorez (priorité aux résident-es)	Accueil RAMT
	14 h à 16 h : Atelier numérique (10 ème séance sur 12) (priorité aux résident-es)	RAMT Salon RDC
Mardi 20	De 9 h 30 à 11 h 30 : Atelier peinture et arts plastique	MDH Village Sud
	De 10 h 30 à 11 h 30 : Remuez votre corps (priorité aux résident-es)	RAMT
	14 h 30 à 16 h : Atelier mandalas	RAMT Restaurant
Mercredi 21 C'est l'été ! Fête de la musique	10 h 45 à 11 h 45 : Gym douce assise (16 séance sur 17)	Foyer Restaurant Ecureuils
	A partir de 15 h : « Beauty Truck » soins par une esthéticienne professionnelle	RAMT Parking
	15 h : Chantons des chansons anciennes avec Saverio (priorité aux résident-es)	RAMT Salon RDC
Jeudi 22	De 9 h 30 : Confection d'une salade de fruits 8 pers max	RAMT Salon RDC
	15 h 30 : Dégustation de la salade de fruits	RAMT Restaurant
	14 h 30 : Promenade au parc Géo Charles. Rendez vous au parking du musée Géo Charles.Présence animatrice	Parc Géo Charles
Vendredi 23	14 h 30 : Promenade dans le parc Frange Verte.Rendez vous aux tennis.Présence animatrice	Halle du Vieux Village
Lundi 26	14 h 30 : Remue méninges	Petit Viscose
	14 h à 16 h : Atelier numérique (11 ème séance sur 12) (priorité aux résident-es)	RAMT Salon RDC
	14 h 30 : Promenade dans le parc Maurice Thorez (priorité aux résident-es)	Accueil RAMT
Mardi 27	De 9 h 30 à 11 h 30 : Atelier peinture et arts plastique	MDH Village Sud
	De 10 h 30 à 11 h 30 : Remuez votre corps (priorité aux résident-es)	RAMT
	14 h 30 à 16 h : Atelier mandalas	RAMT Restaurant
Mercredi 28	10 h 45 à 11 h 45 : Gym douce assise (17 ème séance sur 17) et apéro de fin de cycle	Foyer Restaurant Ecureuils
	15 h : Remue méninges (priorité aux résident-es)	RAMT Restaurant
Jeudi 29	De 10 h 15 à 11 h 45 : Chorale (payant) (priorité aux résident-es)	RAMT Salon RDC
	14 h 30 : Promenade au parc Géo Charles. Rendez vous au parking du musée Géo Charles.Présence animatrice	Parc Géo Charles
Vendredi 30	<i>Sortie journée à Roybon avec le club Marie Curie adhérent-es :26€ extérieurs : 30€.</i> <i>Inscription jusqu'au 22/06</i>	<i>Club Marie Curie</i>
	14 h 30 : Promenade dans le parc Frange Verte.Rendez vous aux tennis.Présence animatrice	Halle du Vieux Village

Adresses sur Echirolles :

MDH : Maison des Habitants-es
MDH Essarts Surieux place de la convention
MDH Village Sud, espace Jacques Prévert 3 rue Denis Papin
Le Petit Viscose 1A,rue Marc Fève
Foyer restaurant les Ecureuils place de la Libération (derrière la MDH Ecureuils)
RAMT : Résidence Autonomie Maurice Thorez 2 rue du Rhin
Ecole Maternelle Jean Moulin 14 Allée du Rhin
Halle du Vieux Village place Baille Barelle
Parc Géo Charles 1 rue Géo Charles

RAMPE 15 avenue du 8 mai 1945
Club Marie Curie : Commanderie place Eugène Thénard/
Villeneuve 2 rue d'Auvergne
Tél Club Marie Curie : 06 83 88 70 89
UNAPPARTE,48 rue Félix Esclangon à Grenoble

Nécessité d'inscription auprès du service 4 jours ouvrés avant l'activité.
*Pour les annulations : prévenir le service 2 jours avant ,
permettant l'inscription des personnes en liste d'attente.*

Pour accéder aux programmes des MDH site de la ville: <https://www.echirolles.fr/vie-quotidienne/maisons-des-habitant-es/documents-et-programmes-des-maisons-des-habitant-es>.

Des activités sont aussi proposées par l'Association des Habitants-es de la Luire ahluire@gmail.com président M.Dupond