



## Service Animations des retraités-es d'Échirolles

Renseignements et inscriptions

Tél : 04 76 23 64 01 mail : [sapg@echirolles.fr](mailto:sapg@echirolles.fr)

### Programme d'animations MAI 2026 pour tous les retraité-es d'Échirolles

Jours	Propositions d'animations	Lieux et Rendez-vous
Lundi 04	13 h 45 à 15 h 15 : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	Résidence Oui Seniors
	14 h : Tournois de jeux pour les adhérent-es du club Marie Curie avec participation financière.	Antenne Commanderie
	15 h : Chants avec l'orgue de Barbarie.	RAMT Restaurant
Mardi 05	9 h 45 à 11 h 45 : Médiation artistique (3 ème séance).	Espace Melville
	14 h 45 à 16 h 15 : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	EHPAD Champ-Fleuri
	20 h : Spectacle « Heka » de jonglage et magie avec participation financière.	La Rampe
Mercredi 06	De 10 h 45 à 11 h 45 : Gym sur chaise.	RAMT Salon RDC
	15 h à 16 h 30 : Projet Pont sonore : souvenirs de mon enfance. Thème : la vie à la maison avec les enfants d'ÉVADE Picasso et Azimut.	RAMT RDC
Jeudi 07	De 10 h 15 à 11 h 45 : Chorale « La Vie Chante » avec participation financière.	RAMT Salon RDC
	De 14 h à 15 h 30 : « Comment bien dormir afin de mieux vivre son quotidien ? » Thème : Micro-nutrition et rythme de vie ( 3ème séance).	Espace Estienne d'Orves
Lundi 11	13 h 45 à 15 h 15 : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	Résidence Oui Seniors
	15 h : Mandalas (venir avec crayons et/ou feutres).	RAMT Restaurant
Mardi 12	Sortie « Fête des Mères » au parc des Oiseaux à Villars-les-Dombes. Restaurant et visite guidée avec participation financière. Inscription jusqu'au 5 mai.	Club Marie Curie
	9 h 45 à 11 h 45 : Médiation artistique (4 ème séance).	Espace Melville
	14 h 45: Balade au parc Maurice Thorez.	RAMT Accueil
	14 h 45 à 16 h 15 : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	EHPAD Champ-Fleuri
Mercredi 13	De 10 h 45 à 11 h 45 : Gym sur chaise.	RAMT Salon RDC
	15 h : « Au fil des mélodies ».	RAMT Salon RDC
Vendredi 15	14 h 30 à 15 h 30 : Gym sur chaise (4 ème séance).	Espace Melville
	15 h : Concert de piano.	RAMT Salon RDC
Lundi 18	13 h 45 à 15 h 15 : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	Résidence Oui Seniors
	14 h 15: Balade au parc de la Frange verte.	Halle du Vieux Village
Mardi 19	9 h 45 à 11 h 45 : Médiation artistique (5ème séance).	Espace Melville
	14 h 45 à 16 h 15 : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	EHPAD Champ-Fleuri
Mercredi 20	De 10 h 45 à 11 h 45 : Gym sur chaise.	RAMT Salon RDC
	15 h : Animation autour du jardinage avec les enfants de 5 ans d'ÉVADE Jean Moulin.	RAMT Salon RDC

Jours	Propositions d'animations	Lieux et Rendez-vous
Jeudi 21	<b>De 10 h 15 à 11 h 45</b> : Chorale « La Vie Chante » avec participation financière.	RAMT Salon RDC
	<b>12 h</b> : Repas au restaurant d'application du collège Jean Vilar avec participation financière. Dernier délai pour s'inscrire le Mercredi 6 mai matin.	Collège Jean Vilar
	<b>14 h</b> : Scrabble en duplicata pour les adhérent-es du club Marie Curie.	Antenne Auvergne
	<b>15 h</b> : Remue Méninges.	RAMT Restaurant
	<b>15 h 45 à 17 h 15</b> : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	Espace Melville
Vendredi 22	<b>10 h à 13 h</b> : Atelier cuisine « Comment bien dormir afin de mieux vivre son quotidien ? » Thème : L'assiette anti-inflammatoire : apaiser le corps pour apaiser l'esprit.	MDH Anne Frank
	<b>14 h 30 à 15 h 30</b> : Gym sur chaise (5 ème séance).	Espace Melville
Lundi 25	<b>13 h 45 à 15 h 15</b> : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	Résidence Oui Seniors
Mardi 26	<b>9 h 45 à 11 h 45</b> : Médiation artistique (6 ème séance).	Espace Melville
	<b>14 h 30</b> : Spectacle duo cirque et danse « Immobile & Rebondi #2 » avec participation financière.	La Rampe
	<b>14 h 45 à 16 h 15</b> : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	EHPAD Champ-Fleuri
Mercredi 27	<b>De 10 h 45 à 11 h 45</b> : Gym sur chaise.	RAMT Salon RDC
	<b>15 h à 16 h 30</b> : Projet Pont sonore : souvenirs de mon enfance. Thème : la vie à la maison avec les enfants d'EVADE Picasso et Azimut.	RAMT RDC
Jeudi 28	<b>De 10 h 15 à 11 h 45</b> : Chorale « La Vie Chante » avec participation financière.	RAMT Salon RDC
	<b>De 14 h à 15 h 30</b> : « Comment bien dormir afin de mieux vivre son quotidien ? » (4 ème séance) Thème : Comprendre son sommeil pour mieux l'améliorer.	Espace Estienne d'orves
	<b>15 h 45 à 17 h 15</b> : Atelier d'écriture Poésie-Slam.	Espace Melville
Vendredi 29	<b>10 h</b> : Fête des voisins à l'école maternelle Jean Moulin. Chants, lecture et collation. Rendez-vous à <b>9 h</b> à la RAMT pour préparer ce temps. Chaque retraité-e apporte une boisson.	RAMT Salon RDC
	<b>14 h 30 à 15 h 30</b> : Gym sur chaise (6 ème séance).	Espace Melville

**Adresses sur Echirolles :**

**RAMT** : Résidence Autonomie Maurice Thorez, 2 All. du Rhin  
**EHPAD Champ-Fleuri**, 13 rue Paul Héroult  
**Maison des Habitant-es Anne Frank**, 1 rue de Lorraine  
**Espace Melville**, 1 rue Jean Renoir  
**Espace Estienne d'Orves**, 2 sq du Champ de la Rousse  
**Halle du Vieux Village**, place Baille Barelle  
**Résidence Oui Seniors**, 60 av.Frédéric Joliot Curie  
**La Rampe**, 15 avenue du 8 mai 1945  
**Collège Jean Vilar**, All. Jean Vilar  
**Ecole maternelle Jean Moulin**, 14 All. du Rhin

**Club de retraité-es Marie Curie (Tél: 06 83 88 70 89) :**

**Antenne Commanderie**, place Eugène Thénard/  
**Antenne Villeneuve**, 2 rue d'Auvergne

**Inscription** : 4 jours ouvrés avant l'activité auprès du service animations.

**Annulation** : 2 jours avant auprès du service animations afin de permettre l'inscription des personnes en liste d'attente

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

**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 Habitant-es de la Luire [ahluire@gmail.com](mailto:ahluire@gmail.com) président M.Dupond Tél: 04 76 13 02 44