

Programme d'animations SEPTEMBRE 2026 pour tous les retraité-es d'Echirolles

Jours	Propositions d'animations	Lieux et Rendez-vous
Mardi 01	9 h 30 : Balade au parc Géo Charles.	Parking du Musée Géo Charles
Mercredi 02	15 h : Karaoké.	RAMT Restaurant
Jeudi 03	9 h 30 : Balade au parc Maurice Thorez (parcours de santé).	RAMT Accueil
Vendredi 04	14 h 30 : Gym sur chaise (1 ^{er} groupe).	Espace Melville
Samedi 05	9 h 30 à 17 h : Forum des sports et des associations.	Gymnase Croix de Vérine et à la Salle des Fêtes
Lundi 07	9 h 30 : Balade au parc Frange verte. Rendez-vous aux tennis du parc.	Halle du Vieux Village
	14 h : Tournoi de jeux pour les adhérent-es du club Marie Curie avec participation financière.	Antenne Commanderie
Mardi 08	9 h 45 : Réunion d'informations et d'inscriptions sur le projet « Médiation artistique ».	Espace Melville
Mercredi 09	10 h 45 à 12 h 15 : Atelier Équilibre. (1 ^{ère} séance)	Espace Melville
Jeudi 10	9 h 30 : Balade au parc Maurice Thorez (parcours de santé).	RAMT Accueil
	14 h à 15 h 30 : Projet « Comment bien dormir afin de mieux vivre son quotidien » Bien manger pour bien dormir.	Espace Estienne d'Orves
Vendredi 11	14 h 30 : Gym sur chaise (dernière séance/1 ^{er} groupe).	Espace Melville
Lundi 14	De 10 h 45 à 11 h 45 : Gym sur chaise, prévention des chutes et équilibre (1 ^{ère} séance).	RAMT Salon RDC
	14 h : Bowling. Rendez-vous sur place. Avec participation financière.	BowlCenter
Mardi 15	Sortie surprise du club Marie Curie avec participation financière.	Club Marie Curie
	9 h 45 à 11 h 45 : Médiation artistique (1 ^{ère} séance).	Espace Melville
	15 h : Remue méninges	RAMT Restaurant
Mercredi 16	10 h 45 à 12 h : Atelier Équilibre.	Espace Melville
Jeudi 17	10 h 15 à 11 h 45 : Chorale « la Vie Chante » avec un nouveau chef de chœur. Avec participation financière. 1 ^{ère} séance.	RAMT Salon RDC
	14 h à 15 h 30 : Projet « Comment bien dormir afin de mieux vivre son quotidien ». Sommeil, surpoids, digestion : un trio à rééquilibrer naturellement.	Espace Estienne d'Orves
Vendredi 18	14 h à 18 h : Journée des services à la population.	MDH Village Sud Prévert
	14 h 30 : Gym sur chaise. 1 ^{ère} séance du 2 ^{ème} groupe.	Espace Melville
	16 h à 19 h : Journée des services à la population.	MDH Anne Frank
Lundi 21	9 h 30 : Balade au parc Frange verte. Rendez-vous aux tennis du parc.	Halle du Vieux Village
Mardi 22	9 h 30 : Balade au parc Géo Charles.	Parking du Musée Géo Charles
	9 h 45 à 11 h 45 : Médiation artistique (2 ^{ème} séance).	Espace Melville
	14 h 30 : Remue méninges.	Espace Melville

Jours	Propositions d'animations	Lieux et Rendez-vous
Mercredi 23 automne	De 10 h 45 à 11 h 45 : Gym sur chaise, prévention des chutes et équilibre.	RAMT Salon RDC
	10 h 45 à 12 h : Atelier Équilibre.	Espace Melville
Jeudi 24	10 h 15 à 11 h 45 : Chorale « la Vie Chante ». Avec participation financière.	RAMT Salon RDC
	14 h à 15 h 30 : Projet « Comment bien dormir afin de mieux vivre son quotidien » Micro-nutrition et rythme de vie.	Espace Estienne d'Orves
	14 h : Scrabble en duplicata pour les adhérent-es du club Marie Curie.	Antenne Auvergne
Vendredi 25	10 h à 12 h : Réunion d'informations et d'inscriptions sur le projet d'écriture et de théâtre « J'ai quelque(s) chose(s) à vous dire ».	Espace Melville
	14 h 30 : Gym sur chaise. 2 ème séance du 2 ème groupe.	Espace Melville
	16 h à 19 h : Journée des services à la population.	MDH Essarts Surieux
	16 h à 19 h : Journée des services à la population.	Marché de la Ponatière
Lundi 28	9 h 30 : Balade au parc Frange verte. Rendez-vous aux tennis du parc.	Halle du Vieux Village
	15 h 30 : Chants avec l'orgue de Barbarie.	RAMT Restaurant
Mardi 29	9 h 30 : Balade au parc Géo Charles.	Parking du Musée Géo Charles
	9 h 45 à 11 h 45 : Médiation artistique (3 ème séance).	Espace Melville
Mercredi 30	10 h 45 à 12 h : Atelier Équilibre.	Espace Melville
	15 h à 15 h 30 : Concert de piano.	RAMT Salon RDC
Du 4 au 9 octobre	Voyage du club Marie Curie à Costa Brava. Il reste quelques places.	Club Marie Curie

<u>Adresses sur Echirolles :</u> MDH : Maison des Habitants-es MDH Village Sud/Espace Jacques Prévert, 3 rue Denis Papin MDH Anne Frank, 1 rue de Lorraine MDH Essarts Surieux, place de la Convention Marché de la Ponatière, place Georges Kioulou Salle des fêtes, 19 av du 8 mai 1945 RAMT : Résidence Autonomie Maurice Thorez, 2 allée du Rhin Halle du Vieux Village, place Baille Barelle Espace Estienne d'Orves, 2 sq du Champ de la Rousse Espace Melville, 1 rue Jean Renoir Musée Géo Charles, 1 rue Géo Charles BowlCenter, 19 av. De Grugliasco	<u>Club de retraité-es Marie Curie (Tél: 06 83 88 70 89) :</u> 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 président M.Dupond (Tél: 04 76 13 02 44)