

LE THEATRE LOISIRS

"Quelle drôle d'idée, et après tout, pourquoi pas... Et si je me lançais ?"

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour se divertir et développer ses talents, nous proposons aux adhérents de constituer une troupe dynamique et talentueuse. Ouverte aux débutants comme aux confirmés, chacun peut progresser à travers des rôles adaptés à son niveau et à ses envies. Mais les bienfaits de l'art théâtral ne se limitent pas là. Il permet également de développer sa créativité et son imaginaire.



Rendez-vous les jeudis à 14h

Dates et heures à confirmer .

Voir info sur notre site internet.

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie amène la personne à travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître. C'est un outil très efficace pour garder confiance et espoir. La sophrologie permet d'aider à bien vieillir et mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement, comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, de dépression... La sophrologie n'est pas une médecine, elle ne soigne pas, il s'agit plus d'un outil de développement personnel.



Rendez-vous les vendredis à 18h

Dates et heures à confirmer .

Voir info sur notre site internet.

LE QI GONG

Le Qi gong est une gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle Chinoise. Le Qi Gong permet progressivement d'accomplir en douceur des mouvements de plus en plus amples. Sa pratique régulière contribue donc à améliorer la souplesse puisque les exercices d'étirements et de mouvements proposés assouplissent les articulations.



Rendez-vous les vendredis à 17h30

Dates et heures à confirmer .

Voir info sur notre site internet.

LA MARCHE DOUCE



Nos mots d'ordre : nature, plaisir, allure modérée, très peu ou pas de dénivelé, randonnées courtes, tranquillité, découverte, entraide et partage.

Rendez-vous les vendredis à 14h

Dates et heures à confirmer .

Voir info sur notre site internet.



Notre Adresse:

Foyer Georges CUZIN, 87 route de Roybon
38870 Saint Siméon de Bressieux

Notre site:

clubrencontresetloisirs.stsimeon.free.fr

**Combattre l'isolement social est l'un
de nos objectifs essentiels.**



Notre association propose plusieurs actions pour les adhérents et s'inscrit dans une démarche de partage et d'amitié. L'objectif est de réunir tous ceux qui désirent faire des rencontres, participer à des activités, des ateliers, des conférences, échanger des informations et s'impliquer dans la vie de la ville... Cette espace permet de susciter, d'encourager et d'organiser toutes réalisations ayant pour but de rompre l'isolement des personnes en milieu rural. Le lien social est au cœur de notre projet associatif. Afin de satisfaire la majorité d'entre vous, nous avons diversifié nos activités que vous allez découvrir dans ce dépliant.

L'association est ouverte aux personnes retraitées ou non, à leurs conjoints plus jeunes, aux personnes à mobilité réduite, mais aussi, à toute personne majeur.

Cependant si ces activités peuvent améliorer le contact humain et les échanges entre les personnes et par là même lutter contre l'isolement social, **l'exclusion numérique** met un nombre important de nos aînés encore plus à la marge de la société et les isole davantage dans notre monde hyperconnecté. C'est pour cette raison que nous avons instauré un atelier informatique afin de vous familiariser à ces outils informatiques et aux logiciels adaptés, grâce à un accompagnement personnalisé.



Outre le côté technique qui vous permettra de répondre aux formulaires administratifs, cette formation vous ouvrira l'accès à la culture et aux autres possibilités informatiques.



Nous vous invitons à pousser la porte du foyer Georges CUZIN, 87 routes de Roybon et à nous rejoindre autour d'une collation, d'une discussion, d'un jeu, d'un repas, d'une sortie ou de l'une de nos autres activités. Vous pouvez aussi consulter notre site:

clubrencontresetloisirs.stsimeon.free.fr

L'INFORMATIQUE

Peu importe l'âge que vous avez, chacun sera suivi selon son rythme d'apprentissage. La formation est destinée à toute personne débutante ou possédant déjà quelques notions. Les cours sont stimulants et permettent d'apprendre dans la bonne humeur, élément indispensable pour favoriser un apprentissage efficace



LA PEINTURE

Cet atelier se déroulera sans professeur, les membres seront libres de leurs techniques. Chaque peintre, sera autonome dans sa pratique, dans son savoir-faire ou dans ses aspirations.

Chacun trouvera son intérêt dans un esprit de convivialité, d'échange des compétences et d'écoutes entre les membres tout en préservant la personnalité de chacun.

La devise de l'association : "*le plaisir de peindre*"



Rendez-vous les lundis à 14h30
Dates et heures à confirmer .
Voir info sur notre site internet.

LA PETANQUE LOISIRS

La pétanque loisirs est une activité pour tous, accessible à tout niveau, facile et ludique. Elle améliore la concentration, la mémoire, l'équilibre et la coordination .Surtout plaisir du jeu et vie sociale.



Rendez-vous les mercredis à 14h*

CARTES ET JEUX DE SOCIETE

Lieux de loisirs où l'on se donne la possibilité de se réunir, de discuter, de se distraire et de créer des liens d'amitiés. Lieu de partage, d'échange, de solidarité, et de respect.



Rendez-vous les mardis à 14h
Dates et heures à confirmer .
Voir info sur notre site internet.