



VIENNE (86)

PROGRAMME MENSUEL DES ACTIVITÉS

décembre 2024

PERSAC

Les activités ont lieu au «BRUIT DU TRAPÈZE», 8 Route de Moulismes 86320 Persac. Contact : 09 79 33 52 09 ou au 06 12 39 46 72.

Mer. 4, 11 & 18/12 de 14h à 17h

- Atelier fil & tissus, décoration hivernale et de fêtes.

Mer. 18/12 de 15h à 18h

- Marché de Noël à la salle des fêtes, marché artisanal & buvette

Jeu. 05/12 de 14h à 15h30

- Atelier rencontre expert du sommeil : Cet atelier vous donne des techniques et méthodes efficaces pour prendre en main les différents troubles du sommeil

Jeu. 12/12 de 14h à 15h30

- Atelier Test ICOPE : Ce test ludique s'appuie sur l'évaluation des 6 grandes fonctions déterminantes pour l'autonomie des personnes afin de trouver des solutions adaptées à chaque situation.

Sam. 7 & 14/12 de 10h30 à 12h

- Atelier Qi Gong : Discipline traditionnelle chinoise fondée sur la libération de l'énergie vitale, associant mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration de l'esprit, animé par Léa.

Sam. 14/12 de 14h à 17h

- Atelier art floral : Un nouvel atelier à découvrir mené par Annie David

Sam. 21/12 à partir de 19h

- Soirée tarot : Buvette et grignotis

L'ISLE-JOURDAIN

Les activités ont lieu à la Salle des Fêtes, 3 Avenue de Lussac. Renseignements et inscriptions à la MJC au 05 49 48 94 00 ou au 06 12 39 46 72.

Jeu. 12/12 à 14h30

- **Rencontre cinéma, documentaire "Les vieux"** : Un documentaire poignant qui explore la réalité quotidienne des personnes âgées dans notre société. À travers des témoignages émouvants et des images saisissantes, le film met en lumière les défis et les injustices auxquels sont confrontées les personnes âgées, tout en célébrant leur résilience et leur dignité.

Sam. 14/12 à 20h30

- **Rencontre cinéma, documentaire "Les vieux"** : Un documentaire poignant qui explore la réalité quotidienne des personnes âgées dans notre société. À travers des témoignages émouvants et des images saisissantes, le film met en lumière les défis et les injustices auxquels sont confrontées les personnes âgées, tout en célébrant leur résilience et leur dignité.

VALENCE-EN-POITOU

Les activités ont lieu à la salle de «l'Escale», 8 place de la marne 86700 Couhé. Renseignements et inscriptions au 05 49 37 07 78.

Mar. 03/12 de 14h30 à 16h

- **Atelier rencontre expert du sommeil** : Cet atelier vous donne des techniques et méthodes efficaces pour prendre en main les différents troubles du sommeil

Mar. 03/12 de 17h à 19h

- **Atelier sensibilisation au droit du travail** : Cet atelier a pour objectif de répondre à toutes les questions que vous vous posez concernant le droit du travail si vous êtes employeur CESU.



Si besoin d'un transport, contactez-nous.

- **Les activités sont gratuites** (sauf exceptions)
- **Inscriptions obligatoires**
- **Si vous êtes malade, merci de porter un masque ou de reporter votre visite :**
prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres !

Renseignements & inscriptions:

05 49 37 07 78

