

# A ne pas rater !

## Dimanche 6 octobre

✕ **A Sain-Bel** : Pièce de théâtre  
« Rififilles au cabaret » par la troupe  
Sanbéthéâtre à 15h00

Une comédie de Richard Lecoindre

« Dans les loges d'un cabaret à la fin des années 30, une troupe de danseuses de french cancan sur le retour se prépare.

Un inconnu pénètre dans les loges et menace de tuer Henri, le patron. A une heure du spectacle, comment se sortir de cette situation sans éveiller les soupçons des filles sur ce qui se trame...»

Une comédie joyeuse et enlevée où les situations les plus cocasses s'enchaînent sans relâche

👥 Séance pouvant accueillir **150 personnes**

📍 **Salle des fêtes ABEL PREBET** - Chemin de la Poyere



*Un goûter sera proposé après le spectacle pour partager ensemble un moment convivial !*

# Venez vous divertir et prendre soin de vous !

## Du 30 septembre au 6 octobre 2024

A l'occasion de la Semaine Bleue, la Communauté de Communes du Pays de L'Arbresle et les Centres Communaux d'Action Sociale des communes vous proposent des animations.

Animations  
gratuites ouvertes  
aux personnes  
retraitées et âgées  
du Pays de  
L'Arbresle



## PROGRAMME DES ANIMATIONS

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**  
Après du Centre Communal d'Action Sociale  
de votre commune :

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
dans votre commune auprès de votre  
Centre Communal d'Action Sociale

## Lundi 30 septembre

✘ **A L'Arbresle** : Atelier Feldenkrais et Stretching de 9h30 à 11h



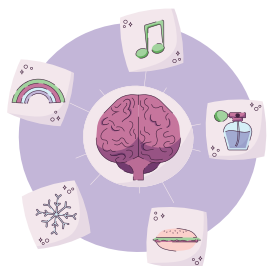
**Animé par Pascale Charpenet**

Travail à partir du mouvement, de la respiration et des étirements actifs. Exercices alternants la station debout et couchée sur tapis.

👤 Atelier pouvant accueillir **10 personnes**

📍 **Salle Lassagne** - Place Pierre Marie Durand

✘ **A Dommartin** : Atelier pour travailler la mémoire spatiale, de 14h à 15h30



**Animé par Pascale Charpenet**

Exercices de mémoire spatiale, avec des ballons, des repérages visuels et des connections motrices.

👤 Atelier pouvant accueillir **10 personnes**

📍 **Salle Grand cour** - place de l'église

## Mardi 1<sup>er</sup> octobre

✘ **A Éveux** : Atelier «Bien chez soi», de 9h à 11h30

**Animé par l'association SOLIHA Solidaires pour l'Habitat**

A la nouvelle étape de vie de la retraite, un cycle de trois ateliers pour s'informer, échanger et être conseillé pour améliorer son habitat au quotidien en le rendant plus confortable, pratique et économe.

👤 Atelier pouvant accueillir **15 personnes**. *Au total, 3 séances avec une thématique différente à chaque fois : Mardi 1<sup>er</sup> octobre, mardi 8 octobre et jeudi 10 octobre. Présence aux trois séances recommandée.*

📍 **Salle la Brévenne** - 52 rue de la rencontre (sous la mairie)



✘ **A Saint-Germain-Nuelles** : Atelier «Bouger pour sa santé», de 15h30 à 16h30



**Animé par Gaëlle Faure**

Exercices de mobilité et de renforcement musculaire, d'équilibre et de coordination en utilisant des gros ballons.

👤 Atelier pouvant accueillir **12 personnes** et mixant des résidents de l'EHPAD et des seniors des communes.

📍 **Tiers lieu de l'Ehpad Les Collonges** - 247 route de L'Arbresle

## Mercredi 2 octobre

✘ **A Sarcey** : Séance découverte du Qi Gong, de 14h30 à 16h



**Animée par Aude Fichot**

Le Qi Gong est un art de santé chinois millénaire. Par des mouvements lents et profonds, il nourrit et fait circuler l'énergie dans le corps. Les exercices de Qi Gong contribuent, en outre, à récupérer des fonctions qui commencent à faiblir avec l'âge.

👤 Séance pouvant accueillir **12 personnes**

📍 **Maison des associations** - 39 rue du tilleul

## Vendredi 4 octobre

✘ **A Chevinay** : Atelier sur l'équilibre, de 9h30 à 11h



**Animé par Pascale Charpenet**

Travail de l'équilibre au travers d'exercices sur la proprioception, des changements d'orientation, de l'habileté motrice, des exercices dans l'espace, associé à un peu de travail musculaire et des étirements.

👤 Atelier pouvant accueillir **10 personnes**

📍 **Salle des fêtes** - Chemin des rosiers de Provins



La Maison Sport Santé du Pays de L'Arbresle vous propose deux rendez-vous pour renouer avec les bienfaits de l'activité physique quelque soit son âge et son état de santé

✘ **A Bessenay** : Séance découverte de l'Activité Physique grâce à la pratique d'une activité multisports adaptée, à 14h



**Séance animée par Grégory Melay**

👤 Séance pouvant accueillir **15 personnes**

📍 **Maison des associations** - 10 rue du commerce

✘ **A Sain-Bel** : Séance Découverte de l'Activité Physique dans l'eau grâce à la pratique d'une activité aquasport adaptée, de 15h45 à 17h



**Séance animée par Mewen Ferriere**

👤 Séance pouvant accueillir **15 personnes**

📍 **À L'Archipel, Aqua-Centre du Pays de L'Arbresle** - 800 allée des grands champs