

Informatique

pass annuel membre mix'âges 20 euros + tarif 6 euros/séance

- Le numérique à portée de tous !
Gilles articule son atelier en 2 pôles :
- **le vendredi de 14 h à 16 h**
accueil personnalisé
- **le mercredi de 16 h à 17h**
cours informatique
Initiation de base, bureautique, logiciels
- **sur rendez-vous à votre domicile** (40 Euros)
Dépannage, installation, cours

théâtre / spectacle

- **le samedi de 17h00 à 18h30**
La compagnie «Parole d'Avril»

catherine vous propose des séances de théâtre sur le thème de «la coulée verte» avec des textes sur le développement durable,

social & culturel

mémoire du quartier des abattoirs à un éco-quartier

Frédéric anime un travail collectif autour de la restitution de la mémoire de notre quartier... Témoignages, recherche de photos ...

le mercredi de 10h00 à 12h00

concerts, sorties culturelles, sorties théâtre ..., expositions, thé chantant,

tous les détails sur la brochure du «programme des sorties culturelles»

centre d'échange et de partage inter-générationnel mix'âges

112 rue brancion 75015 paris

contact : Manon RIHET

Tél 01 48 28 70 16, e-mail : manon.rihet@entraide-dom.fr

www.mix-ages.org

Velib station 15043, Bus 95 station morillon - brancion, Tramway T3 station brancion
Métro ligne 13 station Porte de Vanves

mix'âges centre d'échange et de partage inter-générationnel de l'association Entr'Aide



Programme Saison

2016/ 2017

mix'âges, la maison de tous, est votre lieu de création, de convivialité, de rencontre, d'écoute, et d'information

prévention - bien-être

gymnastique douce

pass annuel membre mix'âges 20 euros + tarif atelier 6 euros/séance

- Gardez la forme !
le jeudi de 08h45/09h45 & 09h45/10h45

Activités physiques douces pour mieux bouger, Equilibre et autonomie, prévention de la chute.

Votre coach bien-être vous aide à préserver votre capital physique, par des gestes simples de souplesse et d'étirement.

peinture à main nue

pass annuel membre mix'âges 20 euros + stage 10 séances de 2h 8 euros/séance

- **le mercredi de 18h à 19h**
association Mains Agiles

Gilda de « Mains agiles » vous propose de développer votre créativité
Votre matériel nécessaire – votre main, un sopalin

expression

- **le mardi de 10h30 à 12h30**

l'atelier Alzheimer de **rodolphe** - Culture & Hôpital –participe à retarder la progression de la maladie, à améliorer l'autonomie par la pratique d'une activité artistique.

yoga

pass annuel membre mix'âges 20 euros + tarif atelier 6 euros/séance

■ « yoga postural » - le jeudi de 16h15 à 17h15

yoga pour chacun selon ses propres possibilités

Freddy, vous propose un travail sur la respiration, l'équilibre, l'endurance, la vigilance, la concentration :

renforcer la musculature, notamment celle du dos
réapprendre à respirer, développer et maintenir sa capacité pulmonaire
se détendre, se relaxer, se recentrer

sophrologie et relaxation

pass annuel membre mix'âges 20 euros + tarif atelier 6 euros/séance

■ Retrouvez un meilleur équilibre physique et psychologique au quotidien à travers un ensemble de techniques préventives et thérapeutiques !

le vendredi de 18h30 à 19h30, Valérie vous propose de :

- Souffler,
- Renforcer ses capacités estime de soi, mémoire, concentration, préparation aux examens...
- Gérer ses émotions et lutter contre le stress, la fatigue, la dépression, la dépendance, la douleur chronique, l'insomnie, la prise de poids ...
- Une méthode relaxante pour une meilleure connaissance de soi.

le mercredi de 18h00 à 19h00, Nathalie vous accompagne dans :

- Gestion du stress,
- Développer la confiance et l'estime de soi,
- Séances enfants / adultes

auto-massage

pass annuel membre mix'âges 20 euros + tarif atelier 6 euros/séance

■ shiatsu - réflexologie avec **Christine** le mardi de 18h00 à 19:00

le Do In/Auto-shiatsu développe notre capacité de détente, de confiance en soi et aide à chasser les petits maux quotidiens. Sa pratique régulière améliore la vitalité, redonne de la souplesse au corps et de la légèreté à l'esprit.

loisir création

mots fléchés géants

pass annuel membre mix'âges 20 euros + gratuit

■ Mots fléch'thés le vendredi de 15h00 à 16h00

Passer un moment convivial avec **Manon**,

Projection d'une grille de mots fléchés géante à compléter en groupe. Réflexion en équipe, moment d'échange et de partage.

couture -

pass annuel membre mix'âges 20 euros + stage 10 séances de 2h 8 euros/ séance)

■ initiation à la couture «Les bases pour créer vos envies» le samedi de 10h00 à 12h00 association Mains Agiles

Gilda vous propose deux stages de 10 séances :
Apprendre les bases de la couture – choisir ses tissus, ourlet, retouche...
Créer ses vêtements

scrabble

pass annuel membre mix'âges 20 euros + gratuit

■ le mardi de 14h00 à 17h00 le plaisir des mots – jouer et échanger ensemble

PROGRAMME SAISON 2016-2017

PROGRAMME SAISON 2016-2017