

**Du 6 Oct. au 10 oct. 2025**

**Une semaine à destination des séniors**

# La SEM-AINE BLEUE

**“Tisser du lien”**

**6/10**

**À BEAUMONT** SALLE DES FÊTES, DE 14H À 17H  
Après midi “Tout en douceur” Gym douce, auto- massage et relaxation méditative

**7/10**

**À VALGORGE** CENTRE SOCIO-CULTUREL LE RICOCHET, DE 10H À 12H  
Instant ludique autour des expressions anciennes “Jeu d’expression, expressions de jeux” avec l’association “Mot à mot”

**8/10**

**À VALGORGE** CENTRE SOCIO-CULTUREL LE RICOCHET, DE 9H45 À 11H30  
Peinture d’automne intergénérationnelle avec le Centre de Loisirs, l’Ehpad et l’atelier de peinture du Ricochet

**9/10**

**À LABOULE** SALLE DES FÊTES, DE 14H À 17H  
Lecture collective (Arpentage) sur le thème des relations intergénérationnelles

**10/10**

**À ROCLES** SALLE TARANIS, DE 14H À 16H  
“Raconte le silence” Atelier sonore et musée virtuel avec le Polinno

**100 % GRATUIT  
SANS ADHÉSION**

Sur inscription au 06 09 64 01 77 ou par mail  
[seniors.lericochet@gmail.com](mailto:seniors.lericochet@gmail.com)

Programme détaillé sur le site du Ricochet,  
en mairie, bibliothèque et Office de Tourisme

<https://csri.centres-sociaux.fr/>