

PART'ÂGES



PROGRAMME SÉNIORS

SEPTEMBRE /OCTOBRE 2025

ADHÉSION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

Pour toutes les animations rdv à La Canopée

BALADES SANTE

MARDI 23 SEP. DE 10H À 11H30

Gratuit

La Chaffine et les jardins partagés

MARCHE BLEUE

VENDREDI 10 OCT. À 9H

A l'occasion de la semaine bleue : **RDV** devant le club Ambroise Croizat

LABO CURIEUX

TOUS LES VENDREDIS DE 14H À 16H

Gratuit _ en accès libre

19 SEP.

Jeux de convivialité pour se rencontrer

26 SEP.

Atelier Mandala

3 OCT.

Labo avec Patrice Delhoume : arts plastiques

10 OCT.

Jeu de piste

17 OCT.

Jeux de société

RÉGALADE

MERCREDI 22 OCT. 12H

Sur inscription jusqu'au 17 octobre

Venez partager un repas préparé par les bénévoles de la Canopée avec des produits frais, locaux et/ou bio.

Salade d'endives, betteraves, œuf

Spaghettis au pesto rouge

Crème de mascarpone et biscuits roses

8€ /adultes et 5€/enfants+ 2€ volontaire*

** Bénéfices reversés à la ligne contre le cancer dans le cadre d'octobre rose*

SORTIE MENSUELLE

Sur inscription _ Groupe en autonomie

Nouveauté cette année : les seniors programment avec l'animatrice leurs sorties et sortent en autonomie !

JEUDI 16 OCT— VISITE

12h 30 : Départ de la MJC

14h 00 : Visite guidée du Palais Idéal du facteur Cheval

Retour prévu vers 16 h30

10€ (avant le 9/10)

Sortie maintenue pour 15 personnes inscrites et de volontaires pour conduire les minibus



La Canopée MJC Centre Social
5 rue Louis Aragon, 26800 Portes-lès-Valence
04 75 57 00 96 / accueil@lacanopee26.fr
mjcplv.fr