

**Renseignements et inscriptions :**  
**Lucille, animatrice seniors**  
**Tel: 04 75 88 97 31**  
**06 09 64 01 77**  
**seniors.lericochet@gmail.com**

L'adhésion au CS Le Ricochet est demandée pour les ateliers et sorties.

Tarif des adhésions pour 12 mois:

- 20 € Famille
- 15 € Individuel
- 20 € Association

Quelque soit votre commune de résidence, vous pouvez participer aux activités.

Des transports et co-voiturage peuvent s'organiser selon les demandes.

**Centre Socioculturel Le Ricochet**  
311 rue du Villard 07110 Valgorge  
accueil.lericochet@gmail.com  
04 75 88 97 31  
csri.centres-sociaux.fr

**Service Jeunesse**  
**"L'Appart"**  
5 Place de la grand Font  
07260 Joyeuse

\*L'Appart du Service Jeunesse n'est malheureusement pas accessible aux personnes à mobilité réduite. Une série de marches est à gravir pour y accéder.



# Programme Séniors

## Novembre- Décembre 2023

- Des Sorties
- Des ateliers
- Des projets



*Autour de chez vous*



# Les Ateliers



## Auto-massage et Bien-être avec Marie-Claire

Sur inscription.

- A Valgorge au Ricochet les mardis 10/10- 28/11- 9/01 de 9h30 à 11h30
- A Joyeuse au Service Jeunesse les vendredis 13/10- 01/12- 12/01 de 9h30 à 11h30

24€  
les 3 séances

## Instant Créa : atelier Peinture avec Marie-thé et Martine

Les Mardis de 14h à 16h30 : 14/11-28/11- 12/12

Rdv Au Ricochet à Valgorge. Gratuit, venez avec votre matériel si vous avez. Sur Inscription.



## Tricot et Crochet avec Annie et Christine

Mardi 5 décembre à 13h30

Venez découvrir ou partager votre tricot en cours autour d'un thé. Rdv Au Ricochet à Valgorge. Gratuit, venez avec votre matériel si vous avez. Sur Inscription.



## Atelier d'écriture créative avec Sylvie à Joyeuse

Judi 14 Décembre de 13h30 à 15h30

Créons ensemble cet atelier pour que vous preniez la plume avec légèreté et plaisir.

Rdv Au Service Jeunesse, Joyeuse. Gratuit, venez avec un cahier et un stylo. Sur Inscription. Départ du Ricochet à 12h45

### Le Ricochet vous propose aussi :

du Yoga, Qi Gong, Ping Pong et des ateliers numériques. Renseignements par téléphone ou sur le site internet.

# Les Temps forts

Gratuit

Mardi 7 Novembre de 14h à 16h

## Conférence sur "La Mémoire" proposée par la MSA

Comprendre le fonctionnement de notre mémoire pour mieux la bichonner. C'est l'objectif de cette conférence proposée par la MSA.

Salle d'exposition, Mairie de Lablachère. Sur inscription.

Départ de Valgorge en minibus à 12h45.



## Vendredi 10 novembre à 15h Cinéma

Au Cinéma Le Foyers à Rosières, suivi du pot de l'amitié

Départ de Valgorge à 14h15

durée:  
1h40



## Mercredi 15 novembre à 14h

### Réunion Loto

Rdv au Service Jeunesse pour organiser avec les jeunes le Loto de début février qui aura lieu à Valgorge. Départ du Ricochet à 13h15



## Judi 23 Novembre de 14h à 17h

3,90€

14h : rdv au Service Jeunesse à Joyeuse pour partager un moment convivial autour de jeux de société et asticoter nos méninges. Goûter à partager.

16h-17h : Séance Piscine à la Perle d'eau, petit bassin réservé, matériel mis à disposition. Prévoir affaires de bain + claquettes

Départ de Valgorge à 13h15



## Mercredi 6 décembre de 12h à 18h Sortie "Invitation au Voyage"

12€50

Midi : Repas à l'Orient 07 de Pont d'Aubenas : Couscous et dessert

15h30 : Exposition "Les touareg du Niger" suivi d'un spectacle: Contes et musiques du désert à la Médiathèque d'Aubenas, organisé dans le cadre du Festival

Images et Paroles d'Afrique

Départ du Ricochet à 11h. Sur inscription.

## Mercredi 20 décembre à partir de 14h30

### Noël Ensemble

Spectacle et goûter gratuits

Salle de la Pourette à Valgorge