

NOVEMBRE 2026 - RHÔNE

FRONTENAS

LUNDI

9h-10h30: Gym cérébrale
10h30-12h : Café numérique
→ Salle du comptoir

14h30-15h30 : Gym douce
→ Salle d'animation rurale
(Frontenas)

MARDI

10h30-12h : Chant
→ Salle du comptoir

AZOLETTE

LUNDI 30/11

9h45-10h45 : Gym douce
10h45-12h15: Gym cérébrale
Repas tiré du sac
14h -15h30: Café numérique
→ Salle des Fêtes

ALIX

MARDI

Les 10 et 24

14h-15h : Gym douce
→ Salle des associations, sous la mairie

BELMONT D'AZERGUES

MARDI

Les 3 et 17

14h30-16h : Gym cérébrale
→ Salle Decotton

BLACÉ

MERCREDI

9h-10h30 : Café numérique
10h30-12h : Gym cérébrale
→ A la mairie

THEIZÉ

MERCREDI

Le 25

De 14h à 16h30

Gym cérébrale, Café-papote, Café
numérique à la demande
→ Salle de l'ADMR, 47 rue Saint Antoine

BALADES BEAUJOLAIS / AIN

JEUDI

De 9h à 12h ou de 14h à 17h
Départ à définir
Entre 6 et 10km

LE PERRÉON

JEUDI

Les 12 et 26

9h15-10h15 : Gym douce
→ salle polyvalente
10h30-12h : Café numérique
→ Maison des associations

CHARENTAY

VENDREDI

Les 13 et 27

9h-10h30 : Gym cérébrale
10h30-12h : Café numérique
→ Salle des associations, Mairie

Nadia 06 83 34 49 58
Marine 06 20 93 68 66
Marie 06 59 85 26 08

animation.aireaeree@gmail.com



* Inscription obligatoire



Rejoignez notre communauté sur WhatsApp !



NOVEMBRE 2026

AIN et QUINCIEUX

QUINCIEUX

MARDI

9h -10h30 : Gym cérébrale

10h45-11h45 : Gym douce

14h - 15h30

Le 3 : Café plume (atelier d'écriture accompagné d'une biographie)

Le 17 : Gym cérébrale
→ Salle de l'Evidence

MONTHIEUX

MERCREDI

Le 4

Atelier découverte de l'aromathérapie* à **14h** suivi de la gym douce à **15h30**

Le 18

14h-15h30 : Gym cérébrale

15h30-16h30 : Gym douce

→ A la bibliothèque

BALADES BEAUJOLAIS / AIN

JEUDI

De 9h à 12h ou de 14h à 17h

Départ à définir
Entre 6 et 10km

MESSIMY s/SAONE

VENDREDI

Les 6 et 20

9h-10h30 : Gym cérébrale

10h30-12h : Café numérique

→ A la mairie

PEYZIEUX s/ SAONE

VENDREDI

Les 6 et 20

14h-15h30 : Gym cérébrale

15h30-17h : Café numérique

→ A la mairie



Nadia 06 83 34 49 58

Marine 06 20 93 68 66

Marie 06 59 85 26 08

animation.aireaeree@gmail.com



AIN⁰¹
le Département



Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

* Inscription obligatoire



Rejoignez notre communauté sur WhatsApp !



LES + DU MOIS DE NOVEMBRE 2026

CYCLE DE SOPHROLOGIE/RIGOLOGIE *

GLEIZÉ (HABITANTS UNIQUEMENT)

Le 19 de 9h à 10h30

Puis : 3 et 17 décembre 2026

7 et 21 janvier et 4 février 2027

Suivi d'un café papote pour les volontaires !

→ Salle d'activités de la ludothèque dans la maison d'Ouilly - 28 rue de la cigogne

"LA VUE UN SENS À NE PAS NÉGLIGER" *

→ Conférences et ateliers sur les pathologies oculaires, leur dépistage, l'aménagement du logement, comment se relever d'une chute ...

A Neuville sur Saône à La salle Chassin, Espace Jean Vilar, place Charles de Gaulle. le 17 de 14h à 17h

A Frans dans la mairie le 26 de 14h à 17h

A Lyon au centre AGRICC ARCO le 30 de 9h à 12h

MFR DE CHARENTAY & MEDIATHÈQUE DE BELLEVILLE EN BEAUJOLAIS

Le 19 de 14h à 16h

Ateliers intergénérationnels !

Projet entre générations : les discriminations

→ MFR de Charentay, 1910 rue de Sermezy, 69220 Charentay

Nadia 06 83 34 49 58

Marine 06 20 93 68 66

Marie 06 59 85 26 08

animation.aireaeree@gmail.com



* Inscription obligatoire



Rejoignez notre communauté sur WhatsApp !





NOVEMBRE - 2026

Nos actions spéciales Aidants Tous nos ateliers sont gratuits pour les aidants

CAFÉ PLUME *

Atelier d'écriture

QUINCIEUX

Le 3 de 14h à 15h30

→ Salle de l'Evidence, 2 rue des Flandres

AUTOMASSAGES *

De 14h à 15h30

TARARE LE 5

→ L'Entraide, 1 avenue Jean Jaurès,
Salle de restaurant "La Rencontre"

GLEIZÉ LE 10

→ Hippocampe, 95 avenue du
Beaujolais

CAFÉ PAPOTE *

VILLEFRANCHE SUR SAONE

Le 20 de 14h30 à 16h30

→ CRT, Ehpad les Magnolias
306 rue Bointon



Nadia 06 83 34 49 58
Marine 06 20 93 68 66
Marie 06 59 85 26 08

animation.aireaeree@gmail.com



AIN⁰¹
le Département

Commission
des Financeurs
Loire

Carsat
Rhône-Alpes
Retraite
& Santé
au travail

* Inscription obligatoire

