

YOGA

9 SÉANCES

du 09/10 au 18/12 LE LUNDI 10h-11h

6€ 8€

Grâce à une pratique douce et adaptée, alliant étirements, équilibre et respiration nous allons vers un bien être du corps et de l'esprit. Un instant d'écoute de soi pour se découvrir en douceur.

 Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-

CAFÉ MÉMOIRE

GRATUIT

LE LUNDI

le 18/09 le 16/10
le 20/11 le 18/12

14h30-16h30



Temps d'échanges à destination des aidants et des aidés animés par une psychologue de France Alzheimer et une animatrice du Centre Social Rural.

 Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-

CINÉMA-DÉBAT

LA SÉANCE

LE LUNDI 14h-17h
INSCRIPTION À LA SÉANCE

3€ 4€

25/09 «Les trois mousquetaires d'Artagnan»
Martin Bourboulon - 2022

18/12 «Mon crime»
François Ozon - 2023

 -FLAVACOURT-

DÉPART DU CENTRE SOCIAL RURAL



FAIS TON CINÉMA

6 SÉANCES

LE LUNDI 14h-16h

le 09/10 le 16/10 le 13/11
le 20/11 le 27/11 le 4/12

6€ 8€

A partir de films existants, venez créer un court métrage avec l'aide de l'association « Qui Café Quoi » !

Salle des fêtes
-FRESNES LÉGUILLON-



GYM ADAPTÉE

9 SÉANCES

Du 09/10 au 18/12 LE LUNDI 14h-15h

6€ 8€

Au programme : renforcement musculaire, mobilité et souplesse articulaire en toute convivialité.

 Salle des sports-CVTA-
-CHAUMONT-EN-VEXIN-



CHALLENGES MÉMOIRES

2 SÉANCES

le 10/10 et 17/10 LE MARDI 10h-11h30

3€ 4€

Dictées-calculs-culture générale

 Salle des fêtes
-FRESNES LÉGUILLON-

ATELIERS NUMÉRIQUES

GRATUIT

LE MARDI 9h50-11h
INSCRIPTION À LA SÉANCE

le 10/10 et 17/10 Comment faire sa déclaration d'impôt
2 SÉANCES

le 7/11 et 14/11 Découvrir tous les secrets de son compte Ameli
2 SÉANCES

le 21/11 Mon espace santé

le 28/11 et 5/12 Mon logement (allocation logement, demande de logement)
2 SÉANCES

le 12/12 et 19/12 Son dossier retraite
2 SÉANCES

 Agence postale Communale
-LAVILLETERTRE-

CUISINE

5 SÉANCES

Du 7/11 au 5/12 LE MARDI 10h-13h30

6€ 8€

Lors de notre traditionnel atelier cuisine, venez concocter et partager un repas équilibré qui éveillera tous vos sens !

 Salle des fêtes
-MONTJAVOULT-

ATELIER COURONNE DE NOËL

le 12/12 et 19/12 LE MARDI 10h-11h30

2 SÉANCES
6€ 8€

Venez confectionner une jolie couronne de Noël en toute convivialité.

 Salle Allez
-ERAGNY-SUR-EPTE-

CRÉATION DE BIJOUX

LA SÉANCE

LE MARDI

14h-15h30

3€ 4€



Venez découvrir l'univers du Fablab en créant des bijoux à l'aide des machines à commandes numériques (découpe laser, imprimante 3D, plotter de découpe, brodeuse numérique).

26/09 Bracelet à la brodeuse numérique

10/10 Pendentif au laser

17/10 Porte-clé au plotter de découpe

 Fablab du Vexin-Thelle-
Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-

STOP MOTION

7 SÉANCES

Du 7/11 au 19/12 LE MARDI 14h-16h00

6€ 8€

Venez créer un court film d'animation ! De l'élaboration de l'histoire, au montage vidéo en passant par la création des décors, une immersion à la technique du stop-motion.

Fablab du Vexin-Thelle-
Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-

EQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Du 4/10 au 17/01

LE MERCREDI 14h-15h
Test initial et final : 14h-17h

6€ 8€

HORS VACANCES



Vous êtes déjà tombés, vous avez peur de tomber, vous avez des pertes d'équilibre, n'hésitez pas, ce stage est fait pour vous.

Salle des fêtes de Boissy-le-Bois
-LA CORNE-EN-VEXIN-