

ATELIER D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

Lundi de 9h à 10h30 - à partir du 21/09
Jeudi de 9h30 à 11h - à partir du 17/09
PRIS - Tarif : 3,20 €

TAI-CHI/QI GONG

Jeudi de 10h30 à 11h30 - à partir du 17/09
Complexe Jean-Louis-Bertrand - Tarif : 4,60 €

ATELIER MÉMOIRE

Mardi de 9h15 à 10h15, de 10h30 à 11h30,
de 14h à 15h et de 15h30 à 16h30
à partir du 15/09
Mercredi de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15
à partir du 23/09
PRIS - Tarif : 3,20 €

ATELIER MÉMOIRE ADAPTÉ

Mercredi de 14h à 15h - à partir du 23/09
Vendredi de 14h à 15h - à partir du 18/09
PRIS - Tarif : 3,20 €

LOISIRS CRÉATIFS

Vendredi de 9h30 à 11h30 - à partir du 25/09
PRIS - Tarif : 4,30 €

ATELIER « DES MOTS, DES HISTOIRES »

Jeudi de 14h à 15h - à partir du 17/09
PRIS - Tarif : 3,20 €

LE PRIS AUX FOURNEAUX

Jeudi 1 fois/mois de 9h30 à 12h - à partir du 24/09
PRIS - Tarif : 5,30 €

Service communication externe Ville de Courmon-d'Auvergne - 09/2020 - Imprimé: Chambrail & Cozmat (Blion) - Ne pas jeter sur la voie publique.

Ouvert

du **lundi** au **jeudi**
de **8h à 12h**
et de **13h à 17h**
et le **vendredi**
de **8h à 12h** et de **13h à 16h**



P.R.I.S
Maison des Citoyens
15, impasse des Dômes
63800 Courmon-d'Auvergne
pris@courmon-auvergne.fr
04 73 84 68 79



PROGRAMME
PRIS
2^e semestre 2020

- Sophrologie
- Découvertes musicales
- Tai-Chi/Qi Gong
- Atelier informatique
- Des mots des histoires
- Le PRIS aux Fourneaux
- Loisirs créatifs
- Plaisir et Santé
- Sophrologie



SOPHROLOGIE

Mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h
à partir du 23/09
PRIS - Tarif : 4,60 €

ATELIERS ÉQUILIBRE

Réunion d'information
Lundi 21 septembre de 10h à 11h
PRIS - Tarif : 20 € les 12 séances

LE PRIS AU CINÉ

Vendredi 1 fois/mois à 14h
le 25/09 - le 23/10 - le 20/11 - le 11/12
Cinéma Le Gergovie - Tarif : 4 €
Inscription et règlement au PRIS

ATELIER PHYSIQUE ADAPTÉ SENIORS

Complexe Jean-Louis-Bertrand
Tarif : 20 € les 12 séances
Renseignements (réunion d'information et séances) au PRIS

**PLAISIR ET SANTÉ
AU BOUT DE LA FOURCHETTE !**

Mercredi 1 fois/mois de 10h à 12h
le 16/09 - le 14/10 - le 18/11 - le 16/12
PRIS - Tarif : 4,50 €

MARCHE DOUCE

Lundi de 14h à 16h - à partir du 07/09
PRIS - Tarif : 3,20 €

REMISE EN FORME - GYM MÉMOIRE

Jeudi de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30
à partir du 10/09
Complexe Jean-Louis-Bertrand - Tarif : 3,20 €

SEPTEMBRE

Lundi 14 septembre

► **Découverte de l'atelier danse (séance d'essai)**
par Delphine Naudin, danseuse, professeure et chorégraphe. Initiation, mouvements simples, travail de la mémoire par la chorégraphie, travail d'écoute et de ressenti de la musique.

Complexe Jean-Louis-Bertrand - de 9h45 à 11h - Gratuit



► **Atelier d'initiation au numérique**

par Nicolas Bénier de l'association GÉrontonomie du Territoire Clermont Auvergne Métropole avec le soutien de la Carsat et de la conférence des financeurs.

Cet atelier vous propose en 10 séances, d'appréhender l'ordinateur et ses applications (courrier, photos, jeux, etc.), d'acquérir les techniques de communication à distance, les réseaux sociaux et l'accès à internet.

PRIS - de 14h à 16h - Gratuit

► « **Et si on parlait?...** »

par Benjamin Brunier.

En lien avec la crise sanitaire actuelle et au confinement que chacun a vécu. Au cours de 8 séances, cet atelier vous permet de bénéficier d'un lieu d'écoute, d'échange, d'expression des ressentis et de partage d'expérience, sans jugement ni contraintes.

PRIS - de 14h à 16h - Tarif : 4,50 €



Lundi 21 septembre

► **Atelier danse**

par Delphine Naudin.

Complexe Jean-Louis-Bertrand - de 9h45 à 11h

Tarif : 4,50 €

OCTOBRE

Mercredi 7 octobre

► **Atelier découvertes musicales**

par des professeurs du Conservatoire de musique de Cournon.

Tous les 15 jours, participez à une activité artistique (chant, musique, danse) partagée avec les enfants.

Salle vouîée - de 10h45 à 11h45 - Gratuit

Dans le cadre de **LA SEMAINE BLEUE**

Lundi 5 octobre

► « **La place des seniors dans la cité** »

par Catherine Mercier, directrice de l'association.

Gérontonomie du Territoire Clermont Auvergne Métropole.

Les seniors sont de plus en plus nombreux à rester actifs. Entre missions ponctuelles, associations et nouveaux projets, comment les retraités s'insèrent-ils dans la vie urbaine ? Quel rôle jouent-ils dans la construction de la ville de demain ? Quelle place leur accorde-t-on dans la cité ?

PRIS - 14h - Tarif : 3,20 €

Dans le cadre de **LA SEMAINE BLEUE**

Jeudi 8 octobre

► « **Placement d'un proche en structure et sentiment de culpabilité** »

par Pauline Duval, psychologue.

La culpabilité est un sentiment fréquemment ressenti par les personnes placées devant la nécessité de rechercher une structure pour y placer l'un de leur parent. Pourtant, lorsque le maintien à domicile n'est plus possible, l'entrée en établissement devient la seule alternative.

PRIS - 14h - Tarif : 3,20 €

Lundi 12 octobre

► « **1,2,3... Jouons !** »

(re)découverte de jeux de société où tout l'art du jeu est de faire travailler sa logique, sa mémoire, ses réflexes, être fin stratège, et surtout se détendre et de partager des fous rires.

PRIS - de 14h à 16h - Tarif : 3,20 €

Dans le cadre de **LA SEMAINE DU GOÛT**

Jeudi 15 octobre

► « **Le PRIS aux fourneaux** »

Du repas préparé aux mets dégustés ensemble.

PRIS - 9h30 - Tarif : 6,50 €



DÉCEMBRE

Lundi 7 décembre

► « **1 2 3... Jouons !** »

PRIS - de 14h à 16h - Tarif : 3,20 €



Jeudi 10 décembre

► « **Atelier bienvenue à la retraite** »

par Nicolas Bénier de l'association GÉrontonomie du Territoire Clermont Auvergne Métropole pour l'Arsept (Association Régionale Santé Éducation et Prévention sur les Territoires).

Dédiée aux nouveaux retraités, cette journée permet de mieux appréhender la vie à la retraite grâce à un accompagnement dans la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

PRIS - de 9h à 16h30 - Gratuit

Toute participation à une animation et/ou une activité entraîne l'application des règles sanitaires en vigueur : port du masque obligatoire et respect des distanciations.

Ce programme est élaboré en fonction de la situation sanitaire actuelle. Selon l'évolution de la situation, le PRIS pourrait donc être amené à modifier, repousser ou annuler certaines des activités et/ou animations proposées. Merci de votre compréhension.