

Voici les activités que nous vous proposons pour la rentrée 2024

ACTIVITES	Jour/horaire	animation	Lieu	Prix/année	
ARTS GRAPHIQUES *	1er Mardi du mois 10h / 16h30	Dany Baume	Maison des habitants		
PILATES	Mercredi 10h30 11h30	Lara	Grande salle	180 €	
BIEN ETRE Renf. musculaire	Jeudi 9h-10h	Lara	Grande salle	180 €	
GYM douce Prévention chutes-équilibre	Jeudi 10h30 – 11h30	Lara	Maison habitants	180€	
YOGA Enfants 6 -10 ans	Jeudi 16h30/ 17h30	Aurore	Grande salle	180 €	
YOGA Adultes	Jeudi - 17h45/18h45 - 18h50/19h50	Aurore	Grande salle	180 €	
ANGLAIS Conversation*	Lundi 17h/ 18h30	Odile	Grande salle	125€	2 trimestres Octobre – mars
Atelier mémoire *	Jeudi 17h-18h30	Odile	Maison des habitants	125€	2 trimestres Octobre – mars

- ***Commentaires :**

Arts graphiques : Pour des raisons exceptionnelles cette année une organisation différente est mise en place. Cette activité aura lieu en continu le premier

mardi du mois. La détermination du tarif se fera en interne. Pour plus d'information
Contacter la personne référente : Christiane Lavaysse : 0672725000

- **ANGLAIS**

En principe le cours animé par Odile est reconduit sur 2 trimestres comme les années précédentes. Un questionnaire devrait vous parvenir prochainement pour savoir si vous êtes intéressés par une planification sur l'année et pour avoir votre avis sur des questions de contenu. Merci pour vos réponses.

- **ANGLAIS Débutants**

Une venonaise anglophone propose de créer un cours débutant le mercredi après midi (horaire à définir). Si vous êtes intéressé merci de vous manifester par retour de mail

- **GYM DOUCE**

Cette année à la suite de la proposition du Département de séances sur la prévention des chutes, animées par 2 kinésithérapeutes, nous avons pris le relais en proposant un cycle de 10 séances.

Nous envisageons de reconduire ces séances sur toute l'année.

Merci de donner votre avis. Préférez-vous un cycle court ou une planification pour l'année ?

- **SWING**

Des propositions vous parviendront ultérieurement en fonction de l'agenda d'ANAÏS

Attention !

- **Danse contemporaine :**

- 3 séances gratuites de découverte**

- le jeudi 26 septembre à la maison des habitants**

- **Enfants :**

- 16h45 -17h30 5/6 ans (45 min, éveil/initiation)

- 17h40 – 18h40 7/10 ans (1h, initiation qui va tendre vers un début de cours technique)

- **Adultes et Ados :**

- 18h45 – 19h45

Ces 3 séances seront animées par Alice professeur de danse diplômée en danse contemporaine et également chorégraphe et danseuse au Collectif Kollisions. En mêlant technique, chorégraphie et

improvisation, elle vous apportera les éléments essentiels de la danse contemporaine: le poids, l'espace, le rapport à la musique, l'énergie. Alice vous proposera des cours qui s'adaptent au niveau de chacun, débutants comme confirmés.

Inscription obligatoire à ces séances par retour de mail

Ensuite s'il y a un nombre suffisant de personnes intéressées nous pourrions envisager la création d'un cours régulier sur l'année

Rappel : Reprise des activités le 30 septembre

Programme Culture

Théâtre et Maison de la Culture

L'Amicale est partenaire de ces salles de spectacle et peut vous réserver des places au tarif « collectivité ».

Si vous êtes intéressés, consultez les programmes sur les sites de ces salles et faites vos demandes auprès de Michelle : 0617090353

Le programme des visites et expos sera communiqué à l'automne.

Pour les personnes qui n'auraient jamais retenu de places par l'intermédiaire de l'Amicale venonaise, voici la marche à suivre :

- Consulter le programme des spectacles
- Réserver le nombre de places que vous souhaitez retenir
- Envoyer vos souhaits à : jeanpilon@sfr.fr en indiquant bien vos noms et mail.
- o Nous centralisons toutes les demandes SANS QUE VOUS AYEZ A LES PAYER.
- La MC2 nous informe de ce qui a été retenu. Nous vous confirmons les places et le montant à régler à l'Amicale Venonaise qui distribuera les billets à chacun.

REV – Réseau d'échanges de Venon

Parallèlement à notre programme d'activités nous avons mis en place une structure conviviale d'échange et de partage, (le **REV**).

- 1 - **La Causerie** se réunit le 1er vendredi de chaque mois de 17h à 18h dans la petite salle de réunion du bâtiment communal. (à côté de la cantine) ou dans la grande salle en bas. Première réunion le **V.4 octobre**

Autour des livres et du cinéma, chacun présente ses coups de cœur, ses découvertes, ses analyses. Echanges de livres et d'infos.

- 2 - **Groupe cinéma**, propose des sorties cinéma selon l'activité culturelle
S'inscrire sur le Groupe whatsapp auprès de Christiane Lavaysse :
0672725000 - Covoiturage.

3 - **Le Café des Parents - Envie d'échanger avec d'autres parents de Venon ?**

- - **le Café des Parents se réunit un samedi matin par mois de 10h à 12h.** dans la petite salle de réunion ou de préférence à la maison des habitants. Convivialité et bienveillance garantie, quels que soient les sujets abordés.

Dates proposées pour 2024/25 :

14/09, 12/10, 16/11, 14/12, 11/01, 08/02, 15/03, 12/04, 17/05.

Dates à affiner en fonction des autres événements venonais

- **"Trocante d'automne" pour tout âge : le samedi 14/09 après-midi**, avec repas partagé le midi pour ceux qui le souhaitent.

Faites de la place dans vos placards et le bonheur de quelqu'un d'autre ! Donnez les vêtements, livres, objets (à encombrement raisonnable) dont vous ne voulez plus et/ou repartez avec ce qui vous plaît. 100% gratuit. Contact Mayotte : 06.49.47.69.67

4 - Dans le cadre du **REV**, nous sommes actuellement en train de réfléchir à la mise en place d'ateliers **"arts du fil"** : couture, tricot, crochet, etc.

L'idée est de proposer un temps dédié à ces activités (rythme et créneau à définir), gratuit et ouvert à tous (y compris les enfants) quel que soit le niveau, pour pratiquer et progresser ensemble.

Afin que cela puisse se réaliser, nous aurions besoin de quelques "personnes ressources" possédant un minimum de bases, et surtout qui soient prêtes à s'investir régulièrement dans ces ateliers.

Si ce projet vous intéresse, merci de prendre contact avec Mayotte Patron par mail mayotte.patron@yahoo.fr ou téléphone : 06.49.47.69.67 pour discuter d'une organisation possible."

5 - Le programme Entr'aide

A la suite de divers problèmes rencontrés par plusieurs d'entre nous, nous menons depuis 2 ans une réflexion sur la question de l'autonomie et de l'indépendance et il nous a semblé utile d'élaborer un mini catalogue de ressources susceptibles de faciliter nos conditions de vie à Venon.

Nous avons le plaisir de vous communiquer une **mise à jour de la liste** déjà distribuée précédemment, des personnes et services disponibles sur le village ou dans les environnements immédiats.

Il s'agit là d'une initiative **préventive** pour nous aider face aux imprévus de la vie : accident, maladie, perte d'autonomie, surcharge professionnelle, etc.

C'est une première approche. **A nous tous de l'enrichir !**

Merci de nous communiquer vos ressources personnelles

Services	NOM	coordonnées
Ménage, vitres, entretien maison	Lara Liahina tatiana	0783163203 0964140060
Entretien jardin, élagage tondeuse	Grégory	0622842259
Aide à la personne Accompagnement, courses	Marie Eve Martin Karine Tarrafat Nathalie Khadija	0607054851 0676638085 0686573078 0663706640
Aide à domicile	Serdom (Najjoua)	0683875832
Aide toilette, nuit, etc	Sidonie	0627116947
Bricolage, montage de meuble, installation	Jérôme multiservices	0616097916

cuisine, revêtements sols et murs		
Electricité, Bricolage, entretien maison	Olivier Hansen	0476256824
	Benoit Martin	0674497407
Plombier	Aurélien Schlusser	0678028557
Charpentier, entretien et réparation maison	Christophe	0626195669
	Rui Miguel	0761143988
Carrelage, peinture		
Artisans de confiance	Réseau Billik	0482752108
Assistance informatique	Manue Lopez*	0670386961
	Gael Billon	0670386961
	Urgence micro	0476546011
Esthéticienne	Solenne	0659300283
Massage	Nathalie	0686573078
Coiffeuse	Fabienne	0681870047
	Elodie Dubois	0641048434
Pédicure	Mme_lafarge	0476591451
Diététiciennes, naturopathes	Charlotte grangier Pauline Berrux	0658032419 0645190652
Livraison de repas	Bel-age.fr	0458003242

Livraison courses	Carrefour live ➤ 150€ sans frais	Version 15 juin 24
-------------------	-------------------------------------	--------------------

- ***Informatique** : Manue vous réserve 2 créneaux hebdomadaires pour répondre à vos problèmes informatiques : mercredi 8h30 - 9h30 , Vendredi 8h30 - 9h30
- **Restauration – Distribution repas**
Nous attendons l'ouverture de l'ancien petit bistrot pour étudier les possibilités de distribution de repas

Petit rappel pour les nouveaux venonais

L'Amicale Venonaise (association Loi 1901) propose depuis 45 ans aux habitants de Venon des activités sportives et culturelles.

Ces activités commencent le 1er octobre et s'achèvent le 15 juin.

Premiers cours gratuits pour découverte.

Inscription auprès des responsables ou lors des premiers cours

Règlement par chèques ou en espèces ou par virement

Possibilité de régler en plusieurs fois

Préinscription souhaitée.

Adhésion à l'Association : 20€ par famille

Pour tout renseignement : Geneviève : 0476894302 – Christiane 0608932614