



AMICALE VENONAISE

RENTREE OCTOBRE 2026 - 2027

+20€/FAMILLE
(ADHÉSION ASSOCIATION)

ACTIVITES	QUAND ?	OU ?	QUI ?	PRIX/ANNEE
ANGLAIS CONVERSATION <i>2 Trimestres</i>	LUNDI 17h - 18h30	Maison des habitants	Odile	125€
ARTS GRAPHIQUES	1er MARDI DU MOIS 10h - 16h30 voir planning	Maison des habitants	Dany	
PILATES	Mercredi 10h30 - 11h30 12h05 - 13h05	Grande Salle	Lara	180€
GYM BIEN ÊTRE <i>Renforcement musculaire - souplesse articulaire - mobilité</i>	JEUDI 9h30 - 10h30	Grande Salle	Lara	180€
ATELIER MÉMOIRE <i>2 Trimestres</i>	JEUDI 17h - 18h30	Mairie	Odile	125€
YOGA <i>Vinyasa yoga</i>	JEUDI 18h - 19h 19h05 - 20h05	Maison des habitants	Miriam	180€

PRÉCISIONS SUR LES ACTIVITÉS

ARTS GRAPHIQUES

Cette activité a lieu en continu le premier mardi du mois. La détermination du tarif se fait en interne.

Séance: Mardi 6 octobre, 3 novembre, 1^{er} décembre, 5 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai, 1^{er} Juin

Personne référente: **Christiane Lavaysse: 06.72.72.52.00**

ANGLAIS

Le cours animé par **Odile** est centré sur la compréhension et l'expression orales ; il se déroule sur les 2 premiers trimestres

GYM BIEN ETRE

" Le secret pour rester en bonne santé et conserver son autonomie" ! L'activité physique dans la bonne humeur !

Venez donc nous rejoindre et ainsi maintenez votre souplesse articulaire, stimulez votre équilibre, renforcez votre système cardio-respiratoire musculaire, travaillez vos réflexes, votre réactivité et les repères spatio-temporels, étirez votre corps et respirez !

Un accent tout particulier est mis sur **l'entretien et la stimulation de nos capacités cognitives et neurologiques.**

Nous travaillons dans le respect de nos contraintes physiques et les exercices sont bien sûr adaptés en fonction des différentes situations.

Mes méthodes sont multiples et mes cours toujours différents.

A très vite ! **Lara**

YOGA

Le style de yoga enseigné sera **le Vinyasa Yoga**, une pratique fluide où les postures s'enchaînent au rythme de la respiration. Je propose un yoga à la fois épuré et exigeant, où chacun et chacune peut progresser à son rythme, dans le respect de son corps.

Avec ***l'Amicale Venonaise***, je vous propose deux créneaux de yoga : **un premier créneau consacré à une pratique plus douce**, une forme de Vinyasa accessible et progressive et un **second créneau dédié à un Vinyasa plus dynamique et tonique**, tout en accordant, dans chaque séance, une place importante au retour au calme et à la relaxation.

La pratique du Vinyasa est enrichie par d'autres approches, telles que *la méditation, le Yoga Ashtanga, le Hatha Yoga et la méthode Feldenkrais.*

Nous allons rechercher la justesse des postures, à la fois apprendre à mieux connaître les possibles et impossibles de notre corps, être dans l'observation de nous-mêmes.

Miriam

PROGRAMME CULTURE

THÉÂTRE & MAISON DE LA CULTURE

L'amicale est partenaire de ces salles de spectacle et peut vous réserver des places au tarif '**Collectivités**'

Si vous êtes intéressés, consultez les programmes sur les sites de ces salles et faites vos demandes auprès de **MAnue** : **06.70.38.69.61**

VISITE & EXPOS

Le programme vous sera communiqué à l'automne

REV-LE RESEAU D'ECHANGES DE VENON

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

LA CAUSERIE

se réunit le 1^{er} vendredi de chaque mois de 17h à 18h, A la Maison des Habitants.

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

GROUPE CINEMA,

propose des sorties cinéma selon l'activité culturelle

S'inscrire sur le Groupe whatsapp auprès de **Christiane Lavaysse** : **06.72.72.50.00** Covoiturage.

« IL ETAIT UNE FOIS »

Un jour par mois nous allons **raconter une histoire aux enfants** de la classe maternelle, classe d'Alexandra.

Si cela vous intéresse **REJOIGNEZ NOUS !!!!**

PETIT RAPPEL POUR LES NOUVEAUX VENONNAIS

Depuis 1976, **L'Amicale Venonaise** (association Loi 1901) propose aux habitants de Venon des activités sportives et culturelles et l'occasion d'échanges et de partages.

Ces activités commencent le **1^{er} octobre** et **s'achèvent le 15 juin**.

Premiers cours gratuits pour découverte

INSCRIPTION auprès des responsables ou lors des premiers cours (*Préinscriptions bienvenues*)

Règlement par chèque ou en espèces ou par virement (*possibilité de régler en plusieurs fois*)

Adhésion à l'Association : 20€ par famille

Pour tout renseignement :

Amicalevenonaise38@gmail.com

CHRISTIANE : 06.08.93.26.14 / MANUE : 06.70.38.69.61

LE PROGRAMME ENTR'AIDE

A la suite de divers problèmes rencontrés par plusieurs d'entre nous, nous avons mené 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 !**

En collaboration avec la **commission extramunicipale** sur le « **Bien vieillir à Venon** » nous vous présenterons à la rentrée différentes propositions pour nous faciliter la vie.

A partir du 1er octobre Nous avons demandé au « **Petit bistrot** » de nous proposer **une fois par semaine un repas** à emporter à midi. Les modalités de fonctionnement vous parviendront prochainement (tarif, jour, etc.)

SERVICES	NOM	COORDONNEES
ENTRETIEN MAISON MENAGE, VITRES	LARA Germain Kheira Esclean	07.83.16.32.03 06.51.09.98.07 06.51.51.00.05 Esclean38@gmail.com
ENTRETIEN JARDIN, ÉLAGAGE, TONDEUSE	Gregory Cédric Vial	06.22.84.22.59 06.20.65.88.56
AUXILIAIRE DE VIE AIDE A LA PERSONNE ACCOMPAGNEMENT, COURSES	Marie Eve Martin Karine Tarrafat Nathalie Khadija	06.07.05.48.51 06.76.63.80.85 06.86.57.30.78 06.63.70.66.40
AIDE A DOMICILE AIDE TOILETTE, NUIT, ETC	Serdom Najjoua Sidonie Aurélie Jallifier	06.83.87.58.32 06.27.11.69.47 06.03.31.43.22
BRICOLAGE, montage de meubles, installation cuisine revêtements de sols et murs DÉPANNAGE ELECTROMENAGER ELECTRICITE , BRICOLAGE ENTRETIEN MAISON	Jérôme Multiservices Serge Foglia Olivier Hansen Benoit Martin	06.16.09.79.16 06.08.07.92.41 04.76.25.68.24 06.74.49.74.07
PLOMBIER CHARPENTIER , entretien et réparation maison CARRELAGE, PEINTURE	Aurelien Schlusser Christophe Miguel Rui	06.78.02.85.57 06.26.19.56.69 07.61.14.39.88

LE PROGRAMME ENTR'AIDE

SERVICES	NOM	COORDONNEES
ARTISANS DE CONFIANCE	Réseau Bilik	04.82.75.21.08
ASSISTANCE INFORMATIQUE	Manue Lopez Gael Billon Urgence Micro	06.70.38.69.61 06.70.38.69.61 04.76.54.60.11
ESTHÉTICIENNE MASSAGE	Solenne Nathalie	06.59.30.02.83 06.86.57.30.78
THÉRAPEUTE ET PRATICIENNE BIEN ÊTRE MASSAGE	Naraïni	06.01.97.19.94 www.nara-therapie.fr
COIFFEUSE PÉDICURE DIÉTÉTICIENNE NATUROPATHE	Fabienne Me Lafarge Charlotte Grangier Pauline Berrux	06.81.87.00.47 04.76.59.14.51 06.58.03.24.19 06.45.19.06.52
LIVRAISON COURSES	Carrefour live	150€ sans frais
MAISON PARTAGÉE POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES	Le Saule Rieur à Grenoble (quartier de l'estacade)	06.31.31.22.88 f.clement-cuzin@le saule