

Vos ACTIVITÉS

Balade



Loisirs créatifs



Jeux de société



Activité Physique Adaptée



## L'ASSOCIATION

Créée le 15 octobre 2021, l'association **Prenons l'Eyre ensemble** a pour objectif de permettre à tous d'avoir une activité physique quel que soit son niveau et son âge, de renforcer le lien social et intergénérationnel en proposant et en organisant des activités dont, la remise en mouvement par la marche, l'Activité Physique Adaptée et la participation aux animations du territoire.

## NOS VALEURS

- La **bienveillance**, « qualité d'une volonté qui vise le bien et le bonheur d'autrui »,
- Le **respect** de la singularité de la personne, de son parcours de vie et de ses choix,
- L'**écoute** attentive et empathique dans le respect de la confidentialité,
- La **solidarité** et l'**entraide**,
- La **tolérance** de la différence due au handicap ou au vieillissement,
- Le **sourire** et la **bonne humeur**, maîtres mots de la cohésion du groupe.

## Balade



### Remise en mouvement par la marche

Pour TOUS

- La balade en groupe, ou atelier de remise en mouvement par la marche, permet un minimum d'activité physique dans la semaine.
- Cet atelier répond à l'objectif de mettre ou remettre les adhérents dans une dynamique de mouvement.
- Cette activité contribue à la bonne santé de tous, sans objectif de performance.
- Seul le bien être est recherché.

Plusieurs créneaux  
par semaine



### L'Activité Physique Adaptée, pour qui ?

Pour TOUS

- Adultes, enfants et adolescents en surcharge pondérale.
- Adultes, enfants et adolescents en A.L.D (Affection Longue Durée) et/ou porteurs de handicap.
- Adultes entre 40 et 55 ans avec une prise de conscience de l'impact de leur mode de vie sur leur santé.
- Adultes sportifs accidentés, en fin de rééducation, qui veulent se remettre au sport sans objectif de performance.,
- Séniors dans une démarche de bien vieillir.

Réservation sur  
notre site internet

## Loisirs créatifs



### Couture, tricot et blabla naturellement !

#### Créablaba, créations et bavardages

- Valorisation des savoir-faire, transmission et partage dans la bonne humeur.
- Les adhérents s'investissent dans des actions collectives.

#### Les jeudis dans la salle Aliénor

En 2022, des objets confectionnés lors des ateliers Créablaba ont été vendus au profit du Téléthon. Cette action sera reconduite. En 2023, participation active à la fête d'Aliénor.

## Jeux de société



### En plus de l'activité de remise en mouvement

#### Jeux , lectures & sorties culturelles

- Lecture d'ouvrage à la médiathèque municipale.
- Après-midi jeux avec le ludothécaire.
- Sorties exceptionnelles  
Balades à Arcachon au bord de l'eau.  
Balades à l'écomusée de Marquèze.  
Sorties culturelles aux bassins de lumières à Bordeaux.


#### Bonne humeur garantie

Programme hebdomadaire (hors  **Activité Physique Adaptée**)

Jour	Activités	Horaires
Lundi	 Balade	10h00 - 11h00
Mercredi	 Balade	14h30 - 15h30
Judi	 Créablabla	13h30 - 16h45
Vendredi	 Jeux de société	14h00 - 16h00

*Si vous souhaitez ...*

Vous balader à votre rythme  
(re)découvrir notre région et notre patrimoine  
(re)découvrir le plaisir des jeux de société et des loisirs créatifs et  
surtout partager un bon moment ...

... *rejoignez-nous* 

Adhésion à l'association **PRENONS L'EYRE ENSEMBLE** sur bulletin papier lors de nos animations ou en ligne sur notre site internet.

[www.prenonsleyreensemble.fr](http://www.prenonsleyreensemble.fr)



PRENONS L'EYRE ENSEMBLE - 6 ROUTE DES PRÈS - 33830 BELIN-BÉLIET  
contact@prenonsleyreensemble.fr  
TÉL : 06.13.03.87.15