3 P'TITS CAILLOUX
CENTRE SOCIOCULTUREL
Séniors - Adultes

Informations Novembre 2026

Inscriptions par e-mail: seniors@cs3pc.fr
ou à l'accueil des 3 p'tits cailloux.

Cycle : "Dans mes rêves, je suis..."

Projet sur 4 séances : les lundis 2, 16 et 30 novembre de 9h30 à 12h00 et le jeudi 17 décembre à partir de 15h00. La présence aux 4 séances est requise. A partir de vos souvenirs et de ce qui vous anime, imaginez votre personnage idéal, celui que vous avez toujours rêvé d'être et incarnez le le temps d'une photo portrait. 8 personnes maximum. Gratuit, sur inscription.

Art thérapie

Lundi 9 novembre
à 10h00
aux 3 p'tits cailloux.
"Surprise et Inédits"
Gratuit, sur inscription.

Conférence nutrition

Jeudi 12 novembre à 14h00
Diabète, cholestérol, triglycéride, NASH, tension.
L'impact de l'alimentation sur ces pathologies et des pistes pour une hygiène de vie, alimentaire plus adaptées.
Gratuit, sur inscription.

Cuisine avec Martine

Mardi 17 novembre
à 14h00
aux 3 p'tits cailloux
Découvrez et réalisez de nouvelles recettes.
Tarif: 5€, sur inscription.

Théâtre Fight Impro Chambéry

Vendredi 20 novembre, départ à 18h45
Le Fight-Impro est un spectacle de théâtre d'improvisation humoristique durant lequel deux comédiens aguerris s'affrontent dans des sketchs sans gants et sans merci.
Tarif: 5 à 10€, sur inscription.



Escape game

Lundi 23 novembre à 13h30. Nouvelle activité !
Résoudre des énigmes en équipe, trouver des indices et faire différentes manipulations afin de progresser dans l'aventure et atteindre l'objectif de la mission. Tarif: 10€, sur inscription.

Après-midi jeux du lundi

Tous les lundis
(hors vacances scolaires)
de 14h00 à 17h30
aux 3 P'tits Cailloux.
Gratuit, sans inscription.

Mais aussi aux 3 p'tits cailloux...

Opération boîtes solidaires

Envie d'offrir un peu de magie de Noël ?
Composez votre boîte solidaire pour les Restos du cœur.
Infos au 04 79 36 37 27
ou accueil@cs3pc.fr

Le numérique au service de ma santé

Les vendredis 13 et 20 novembre à 9h00
Cycle de 2 cafés numériques pour découvrir et utiliser les services de santé en ligne (Ameli, Mon espace santé, Maiia, Doctolib)
Gratuit, sur inscription
au 04 79 36 37 27 ou accueil@cs3pc.fr

Cycle : “Dans mes rêves, je suis…”

-Archéologue ?
-Star de cinéma ?
-Athlète de haut niveau ?
-À la tête d’un royaume enchanté ? …

Lundis 2, 16, 30 novembre et jeudi 17 décembre

Vous pouvez devenir ce que vous voulez, le temps de quelques séances ensemble !

Le concept :
réfléchir à une personnalité, un personnage qui nous plaît, qui nous inspire, dont on aimerait emprunter la posture, « pour voir comment ça fait », et se faire tirer le portrait, pour à notre tour inspirer les visiteurs qui verront les clichés affichés en grand format dans une salle d’exposition.



Pendant les séances :
travailler sur ce personnage, tout en se questionnant sur soi. pourquoi est-ce que j’admire ce personnage ? A-t-on des points communs ? Y a-t-il des choses que j’envie chez lui / elle ? Pourquoi ? Qu’est-ce que ça dit de moi ?

Apprendre à connaître d’autres facettes de sa propre personnalité, de manière ludique, et en collectif.
Agir comme quelqu’un qui nous inspire, même sur quelques heures, c'est prouvé, cela booste notre confiance !

Cycle gratuit, sur inscription. Présence requise aux 4 séances.