

RETRAITÉS

Comment se distraire chez nous ?



LES ACTIONS SUR LE TERRITOIRE



LE TEMPS D'UN CAFÉ

Tous les mois, un temps est organisé dans plusieurs communes pour ceux qui souhaitent se rencontrer, partager, discuter et boire un café.

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN

☎ 05.49.80.57.63



PISCINE ACCOMPAGNÉE

Vous souhaitez pratiquer une activité aquatique, adaptée à votre âge et vos capacités. Accompagné par des professionnels et des bénévoles, un groupe se retrouve le lundi tous les 15 jours, à Aquadel.

Séances 2019 : 21/01 - 04/02 - 04/03 - 18/03 - 01/04 - 06/05 - 20/05 - 03/06 - 19/06 de 16h15 à 17h30

CONTACT : ADMR DU NORD CERIZÉEN

☎ 05.49.80.55.66

KARATÉ SENIORS

La pratique du karaté permet d'améliorer la prise en charge des maladies chroniques et contribue à préserver le capital santé physique.

Tous les vendredis matin - 10h30 à 11h30
Au Dojo de Cerizay

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN

☎ 05.49.80.57.63





GYM SUR CHAISE

Activité physique adaptée, encadrée par des éducateurs de l'Ecole Découverte Sports Bocage.

Tous les mercredis :

- Le Pin de 9h15 à 10h15
- Cerizay de 11h00 à 12h00
- Combrand de 10h45 à 11h45

**CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL
DU CERIZÉEN**

 **05.49.80.57.63**



DIMANCHE DÉTENTE

Vous avez envie de rencontrer d'autres personnes et de partager un temps de convivialité, le dimanche. Un espace est ouvert au Centre SocioCulturel de 14h00 à 18h00. Au programme : activités diverses : jeux, discussions, partage d'un goûter.

**CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL
DU CERIZÉEN**

 **05.49.80.57.63**



RÉSEAU ATOUT'ÂGE

Vous souhaitez une visite à domicile pour discuter, faire une promenade, lire, pratiquer un jeu de société, etc. Rejoignez le réseau Atout'âge pour le plaisir d'échanger.

**CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL
DU CERIZÉEN**

 **05.49.80.57.63**



▶ APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

Venez chanter, un après-midi par trimestre dans plusieurs communes. L'occasion de partager un moment convivial, autour d'un goûter.

CONTACT : DANS VOTRE MAIRIE

▶ CINÉ SENIORS

Un jeudi après-midi tous les mois, au cinéma «Le 7ème Art» de Cerizay.

CONTACT : MAIRIE DE CERIZAY

 **05.49.80.57.11**



▶ SENIORS EN VACANCES

Vous souhaitez partir en vacances, vos revenus sont modestes et l'organisation d'un séjour est compliquée. Le dispositif « Vacances Seniors » peut vous accompagner dans cette démarche.

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN

 **05.49.80.57.63**

▶ TRANSPORT SOLIDAIRE

Vous avez des difficultés pour vous déplacer ? Des bénévoles se mobilisent pour vous emmener à des rendez-vous, chez des amis, etc.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU :
CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN**

 **05.49.80.57.63**



EN PARTENARIAT AVEC

