

# ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE

## KARATÉ BIEN-ÊTRE



Activité physique adaptée, pour prendre conscience de son corps autrement (équilibre, coordination, concentration, mémorisation, gestion de l'énergie, respiration).

Rejoignez le groupe, détente assurée !  
Encadrée par des diplômés.

**Tous les vendredis de 9h à 10h30 à la Salle  
du Dojo de Cerizay.**

Renseignements Karaté Club de Cerizay : 06 75 91 85 83

## GYM SUR CHAISE



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

**Tous les mercredis :**

- Combrand, village « La Fontaine » de 10h45 à 11h45  
*Reprise le 13 septembre*

**Tous les vendredis :**

- Le Pin, salle des fêtes de 9h15 à 10h15  
- Cerizay, salle Victor Hugo de 11h à 12h  
*Reprise le 15 septembre*

Renseignements au EDS DU BOCAGE : 06 36 06 17 75

**Renseignements au Centre SocioCultuel du Cerizéen**

RÉSIDENCE DU BOCAGE  
9 Rue du Pas des Pierres – 79140 CERIZAY

Tél : 05 49 80 57 63 – [contact@cerizeen.csc79.org](mailto:contact@cerizeen.csc79.org)  
[www.cerizeen.csc79.org](http://www.cerizeen.csc79.org)



Centre  
Socio Culturel  
du CERIZÉEN

# RETRAITÉS

## Comment se distraire chez vous ?

### ACTIVITÉS – BIEN VIEILLIR 2025



# AGENDA BIEN VIEILLIR



## LE TEMPS D'UN CAFÉ

Un temps est organisé dans plusieurs communes pour ceux qui souhaitent se rencontrer, partager, discuter et partager une boisson chaude;

Tous les mois de 15h à 17h

- A Courlay le 1er lundi de chaque mois (Salle des Commissions)
- A Combrand le 1er vendredi de chaque mois (Village La Fontaine)
- A La Forêt sur Sèvre le 2<sup>ème</sup> lundi de chaque mois (Salle de la Bobine)
- A Brétignolles le 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois (Salle des Commissions)
- A Cerizay le 3<sup>ème</sup> lundi du mois (Salle Victor Hugo)

## CHAUFFE CITRON



2 €  
l'année

Prévention mémoire ludique et culturelle.  
Venez chatouiller votre curiosité, votre concentration et votre mémoire !

Le 1er mercredi de chaque mois 10h45 à 12h

Les séances ne se suivent pas, vous pouvez vous inscrire à la séance !

## ACTIV'MÉMO

6 €  
l'année

Venez remuer vos neurones !  
Les exercices proposés permettent de stimuler la mémoire, de favoriser l'attention, la concentration, la conscience des repères (temps et espace), l'expression orale et la sociabilisation.

Le 3<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois de 10h45 à 12h

## VISITEURS - VISITÉS

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

Inscription obligatoire au CSC au 05 49 80 57 63

## DIMANCHE DÉTENTE

21 €  
L'année

Vous passez un après-midi détente autour d'une partie de belote, scrabble ou autres...  
Un espace est ouvert au Centre SocioCultuel  
de 14h15 à 18h.



## TAC-TIK

1 €  
La séance

Rejoignez le groupe pour jouer en toute convivialité.  
Le 4<sup>ème</sup> lundi du mois à partir de 14h15 au CSC du Cerizéen.  
Apportez votre jeu.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### TRANSPORT SOLIDAIRE

Vous avez des difficultés pour vous déplacer ?  
Des bénévoles se mobilisent pour vous emmener à des rendez-vous, chez des amis...  
Devenez bénévole !  
Contactez-nous au 05 49 80 57 63.



**ADHÉSION OBLIGATOIRE**  
10€ INDIVIDUELLE ET 15€ FAMILIALE  
(Valable de septembre 2024 à août 2025)