

MAIS AUSSI...

Un programme est proposé chaque mois pour des personnes retraitées souhaitant participer en groupe à des sorties conviviales, de loisirs, culturelles, à des animations de prévention et intergénérationnelles.

N'hésitez pas à suivre notre actualité !

Une envie, un projet ? Contactez-nous !

ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE DE NOS PARTENAIRES

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.

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.

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
www.cerizeen.csc79.org



RETRAITÉS

Comment se distraire chez vous

ADHÉSION OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION

10€ INDIVIDUELLE ET 15€ FAMILIALE (Valable de septembre 2025 à août 2026)



LE SAVIEZ-VOUS ?



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^{ème} lundi de chaque mois (Salle de la Bobine)
- A Brétignolles le 2^{ème} mardi de chaque mois (Salle des Commissions)
- A Cerizay le 3^{ème} lundi du mois (Salle Victor Hugo)

CHAUFFE CITRON



2 €
La séance

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

Le 1er mercredi de chaque mois 10h30 à 11h45

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^{ème} mercredi de chaque mois de 10h30 à 11h45

VISITEURS - VISITÉS

Adhésion

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^{ème} lundi du mois à partir de 14h15 au CSC du Cerizéen.
Apportez votre jeu.

CINÉ-SENIORS

5 €
La séance

Une séance, un jeudi après-midi tous les mois, dédiée aux seniors, au cinéma le 7^{ème} Art de Cerizay.
Une fois tous les 2 mois, la séance est suivie d'un goûter servi à la salle Victor Hugo.

TRANSPORT SOLIDAIRE

Adhésion

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.

