

LE TEMPS D'UN CAFÉ

TOUS LES MOIS DE 15H À 17H,

Un temps est organisé dans plusieurs communes pour ceux qui souhaitent se rencontrer, partager, discuter et boire un café



EN OCTOBRE

« La santé dans l'assiette »

Animé par Isabelle CARRE - Naturopathe

- 2 octobre à Courlay (Salle des commissions)
- 9 octobre à la Forêt sur Sèvre (Salle La Bobine)
- 10 octobre à Brétignolles (Salle des Commissions)
- 13 octobre à Combrand (Salle village la Fontaine)
- 16 octobre à Cerizay (Salle Victor Hugo)

EN NOVEMBRE

« Si on jouait »

- 6 novembre à Courlay (Salle des Commissions)
- 10 novembre à Combrand (Salle village la Fontaine)
- 13 novembre à la Forêt sur Sèvre (Salle La Bobine)
- 14 novembre à Brétignolles (Salle des Commissions)
- 20 novembre à Cerizay (Salle Victor Hugo)

AGENDA BIEN VIEILLIR



CHAUFFE CITRON

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

3 séances du cycle 2 de 10h45 à 12h

- Mercredi 4 octobre 2023
- Mercredi 8 novembre 2023

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

Tarif : 6 € la 1^{ère} séance – 1 € les autres séances
+ adhésion 10€ individuelle ou 15€ familiale
Inscription conseillée



ACTIV'MÉMO

Venez remuez 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.

3 séances de 10h45 à 12h

- Mercredi 20 septembre 2023
- Mercredi 18 octobre 2023
- Mercredi 22 novembre 2023

Tarif : 5 € la 1^{ère} séance
+ adhésion 10€ individuelle ou 15€ familiale
Inscription conseillée – Places limitées



CINÉ SENIORS

Un jeudi après-midi tous les mois à 15h, au cinéma « Le 7ème art » de Cerizay.
Tarif : 5€ la séance

- **Jeudi 19 octobre** : Film « Bernadette »
- **Jeudi 9 novembre** : Film « Marie-Line et son juge »

Inscription obligatoire au CSC au 05 49 80 57 63 ou à la Mairie de Cerizay au 05 49 80 64 16



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 SocioCultuel de 14h15 à 18h.

Au programme : activités diverses : jeux, discussions, partage d'un goûter.

TAC-TIK

Rejoignez le groupe pour jouer en toute convivialité.
4^{ème} lundi du mois à partir de 14h15.
Rendez-vous le 25 septembre et 27 novembre au Centre SocioCultuel.
Apportez votre jeu.
Tarif : 6€ la 1^{ère} séance et 1€ les autres séances

ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE SUR LE TERRITOIRE



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
Reprise le 1^{er} septembre



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

LE SAVIEZ-VOUS ?



TRANSPORTS SOLIDAIRE

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

RÉSEAU ATOUT'ÂGE

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

LE CENTRE SOCIOCULTUREL VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS PROJETS :

VACANCES SENIORS, SORTIES,
MISE EN PLACE D'ATELIERS...

ADHÉSION OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION

10€ INDIVIDUELLE ET 15€ FAMILIALE
(Valable de septembre 2023 à août 2024)

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 ?

ACTIVITÉS – BIEN VIEILLIR
PROGRAMME DE SEPTEMBRE À NOVEMBRE

CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION
DE LA PERTE D'AUTONOMIE EN DEUX-SÈVRES

