

# 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 MARS

### « Les souvenirs »

- 4 mars à Courlay (Salle des commissions)
- 8 mars à Combrand (Salle village la Fontaine)
- 11 mars à la Forêt sur Sèvre (Salle La Bobine)
- 12 mars à Brétignolles (Salle des Commissions)
- 18 mars à Cerizay (Salle Victor Hugo)

## EN AVRIL

### « Atelier : fabriquons nos cosmétiques »

- 5 avril à Combrand (Salle village la Fontaine)
- 8 avril à la Forêt sur Sèvre (Salle La Bobine)
- 9 avril à Brétignolles (Salle des Commissions)
- 15 avril à Cerizay (Salle Victor Hugo)

## EN MAI

### « Si on jouait »

- 6 mai à Courlay (Salle des Commissions)
- 13 mai à la Forêt sur Sèvre (Salle La Bobine)
- 14 mai à Brétignolles (Salle des Commissions)

# AGENDA BIEN VIEILLIR



## CHAUFFE CITRON

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

2 séances du cycle 2 de 10h45 à 12h

- Mercredi 6 mars 2024
- Mercredi 3 avril 2024

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

Tarif : 6 € la 1<sup>ère</sup> 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 mars 2024
- Mercredi 17 avril 2024
- Mercredi 15 mai 2024

Tarif : 5 € la 1<sup>ère</sup> séance  
+ adhésion 10€ individuelle ou 15€ familiale  
Inscription conseillée – Places limitées



## 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

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 14h15 à 18h.  
Au programme : activités diverses : jeux, discussions, partage d'un goûter.

## TAC-TIK

Rejoignez le groupe pour jouer en toute convivialité.  
4<sup>ème</sup> lundi du mois à partir de 14h15.  
Rendez-vous le 25 mars, 29 avril et 24 juin 2024 au Centre SocioCulturel.  
Apportez votre jeu.  
Tarif : 6€ la 1<sup>ère</sup> séance et 1€ les autres



# 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<sup>er</sup> 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 ?



## 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 !

## 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](mailto:contact@cerizeen.csc79.org)

[www.cerizeen.csc79.org](http://www.cerizeen.csc79.org)



# RETRAITÉS

Comment se distraire chez vous ?

ACTIVITÉS – BIEN VIEILLIR

PROGRAMME MARS 2024 À MAI 2024

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

