

LE TEMPS D'UN CAFÉ

TOUS LES MOIS DE 15H À 17H, Gratuit

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



EN SEPTEMBRE

« Si on jouait »

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

EN OCTOBRE

« Remue-méninges »

- 4 octobre à Combrand (Salle village la Fontaine)
- 7 octobre à Courlay (Salle des commissions)
- 8 octobre à Brétignolles (Salle des Commissions)
- 14 octobre à la Forêt sur Sèvre (Salle La Bobine)
- 21 octobre à Cerizay (Salle Victor Hugo)

EN NOVEMBRE

« Les mots de l'âge »

- 4 novembre à Courlay (Salle des Commissions)
- 8 novembre à Combrand (Salle village la Fontaine)
- 12 novembre à Brétignolles (Salle des Commissions)
- 18 novembre à Cerizay (Salle Victor Hugo – petite salle)

*Pas de temps café sur la commune de la Forêt/Sèvre
(11 novembre férié)*

AGENDA BIEN VIEILLIR

CHAUFFE CITRON



2 €
la séance

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

3 séances de 10h45 à 12h

- Mercredi 4 septembre 2024
- Mercredi 9 octobre 2024
- Mercredi 6 novembre 2024

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

ACTIV'MÉMO



6 €
l'année

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 18 septembre 2024
- Mercredi 16 octobre 2024
- Mercredi 20 novembre 2024

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

Venez passer un après-midi détente autour d'une partie de belote, scrabble ou autres... Un espace est ouvert au Centre SocioCultuel **tous les dimanches en toute convivialité de 14h15 à 18h.**



TAC-TIK

1 €
la séance

Rejoignez le groupe pour jouer en toute convivialité.
4^{ème} lundi du mois à partir de 14h15.
Rendez-vous **le 23 septembre et 25 novembre 2024** au Centre SocioCultuel.
Apportez votre jeu.



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 13 septembre 2024



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 11 septembre 2024

Tous les vendredis :

- Le Pin, salle des fêtes de 9h15 à 10h15
- Cerizay, salle Victor Hugo de 09h45 à 10h45 ou de 11h à 12h - Reprise le 13 septembre 2024

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 2024 à août 2025)

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 2024

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

