

SORTIES ÉVÈNEMENTS

SORTIE SENIORS

**Vendredi 6 septembre 2024 départ du CSC
à 9h45 / retour à 18h30**

Au programme :

Visite guidée du Musée du chocolat

*Déjeuner et visite libre du Potager extraordinaire -
le parc végétal en Vendée*

**Inscription et règlement du 26 août au 2 septembre
2024**



Tarif : 45 €/pers
Repas inclus + être adhérent

"SWITCHONS ENSEMBLE"

**Mardi 10 septembre 2024 de 9h15 à 10h30 au
CSC du Cerizéen**

Au programme : *Danses, sports, mais pas que !*

Tenue de sports conseillée.

Inscriptions avant le 6 septembre 2024

Places limitées - être adhérent au CSC

PRÉVENTION SANTÉ "OBJECTIF ÉQUILIBRE"

**Mardi 17 et 24 septembre 2024 de 11h à
12h au CSC du Cerizéen**

Au programme :

- *Prévenir les chutes en apprenant à adopter un comportement préventif*
- *Améliorer l'autonomie et la qualité de vie par la pratique d'activités motrices régulières*
- *Reprendre confiance en soi*

Gratuit

**Formulaire d'inscription à l'accueil du CSC avant
le 4 septembre**

**Places limitées - En partenariat avec MSA Services
Poitou**

SORTIES ÉVÈNEMENTS

Pour les
+60 ans



CONFÉRENCE " ARNAQUES ET DÉMARCHAGE "

Jeudi 19 septembre 2024 de 15h à 16h30 à la Salle Victor Hugo de Cerizay

Cet atelier d'information et de prévention réservé aux + 60 ans a pour objectif de sensibiliser les usagers aux techniques d'hameçonnages et d'arnaques, quelles qu'elles soient, afin de les détecter et les éviter.

Animée par la Gendarmerie de Cerizay.

Inscription avant le 17 septembre 2024



CONFÉRENCE " ÊTRE AIDANT - ÊTRE AIDÉ "

Jeudi 26 septembre 2024 de 15h à 17h au Cinéma le 7ème Art de Cerizay

Au programme : mieux connaître les aides pour se soulager du quotidien, de partager des expériences avec d'autres participants et d'être conseillé par une psychologue dans la manière d'agir et de communiquer avec son proche.

En partenariat avec l'Association Brain Up.

Inscription avant le 23 septembre 2024



**Renseignements et inscriptions
au Centre SocioCulturel du Cerizéen**

9 rue du Pas des Pierres-79140 Cerizay

Tél : 05 49 80 57 63 - seniors@cerizeen.csc79.org