

# 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 Salle du Dojo à Cerizay**

Renseignements Karaté Club de Cerizay 06 75 91 85 83



## GYM SUR CHAISE

Activité physique adaptée, encadrée par des éducateurs de l'Ecole Découverte Sports Bocage.

**Tous les mercredis :**

- Combrand, village « La Fontaine » de 10h45 à 11h45

**Tous les vendredis :**

- Le Pin, salle des Fêtes de 9h15 à 10h15

- Cerizay, salle Victor Hugo de 11h00 à 12h00

Renseignements au EDS DU BOCAGE 05 49 81 43 58

## 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, etc. Devenez bénévole !

## RÉSEAU ATOUT'ÂGE

Vous souhaitez une visite à domicile pour discuter, faire une promenade, lire, pratiquer un jeu de société, etc. 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**

**8 € INDIVIDUELLE ET 12 € FAMILIALE**

(VALABLE DE SEPTEMBRE 2022 À AOÛT 2023)

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)  
<http://cerizeen.csc79.org>

## ACTIVITÉS BIEN VIEILLIR

PROGRAMME  
JANVIER À MARS

## RETRAITÉS

Comment se distraire chez nous ?

**IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR PARTAGER**

- Discussions et échanges
- Activités
- Convivialité
- Jeux





## 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 janvier

« Jouons avec les mots ! »

Animé par Dominique Sandreshi

- Lundi 9 janvier à La Forêt sur Sèvre (Salle La Bobine)
- Mardi 10 janvier à Brétignolles (Salle des commissions)
- Vendredi 13 janvier à Combrand (Salle Village La Fontaine)
- Lundi 16 janvier à Cerizay (Salle Victor Hugo)

### En février

« Party crêpes et compagnie ! »

- Lundi 6 février à Courlay (Salle des commissions)
- Vendredi 10 février à Combrand (Salle Village La Fontaine)
- Lundi 20 février à Cerizay (Salle Victor Hugo)

### En mars

« Visitons France Services ! »

- Lundi 6 mars à Courlay (Salle des commissions)
- Lundi 13 mars à la Forêt/Sèvre (Salle La Bobine)
- Mardi 14 mars à Brétignolles (Salle des commissions)
- Lundi 20 mars à Cerizay (Salle Victor Hugo)

« Si on jouait ! »

- Vendredi 10 mars à Combrand (Salle Village la Fontaine)

# AGENDA BIEN VIEILLIR



## CHAUFFE CITRON

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

- 3 séances du cycle 2, les mercredis de 10h30 à 11h45

► 25 janvier 2023

► 22 février 2023

► 22 mars 2023

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

Tarif : 1 € la séance

+ adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale

Inscription conseillée

## ACTIV' MEMO



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.

Les séances sont préparées et animées par un binôme de bénévoles différents chaque mois.

Rendez-vous les jeudis de 10h30 à 12h :

► 12 janvier 2023

► 2 février 2023

► 9 mars 2023

Tarif : adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale

Inscription conseillée avant le 4 octobre- Places limitées



## CINÉ SENIORS



Un jeudi après-midi tous les mois à 15h, au cinéma «Le 7ème Art» de Cerizay. Tarif : 4 € la séance

► Jeudi 12 janvier : Tempête

► Jeudi 23 février : programmation à venir - spécial ciné goûter à 4€50

► Jeudi 16 mars : programmation à venir

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.

4ème lundi du mois de 14h15 à 17h30

Rendez-vous le 23 janvier, 27 février et 27 mars 2023 au Centre SocioCultuel

Apportez votre jeu

Tarif : 1 € la séance ou 10 € l'année