



Le CCAS de Lunery propose :

La semaine "Bien vieillir à Lunery"

Du 18 au 22 octobre 2021

Sur inscription au 02. 48. 23. 14. 20

Lundi 18 octobre

Matin :

- Discours d'ouverture par la municipalité
- petit déjeuner
- Atelier Mémoire

Après-midi :

- Séance au cinéma Le Rio "Le potager de mon grand-père" avec l'école de Rosières.

Soirée :

- Atelier Gym

Mardi 19 octobre

Matin :

- Atelier Sophrologie et Yoga

Après-midi :

- Atelier Cuisine, Lecture et Art Floral avec l'école de rosières
- Atelier "Sensibilisation des séniors aux risques routiers" et "Comment remplir un constat"

Soirée :

- Soirée Jeux de société

Mercredi 20 octobre

Matin :

- Atelier "Dessine - moi un souvenir"

Après - midi :

- Spectacle de danse, film sur la culture chorégraphique
- Collation offerte

Jeudi 21 octobre

Matin :

- Conférence sur le sommeil et le stress
- Découverte informatique
- Atelier Numérique (tablette)

Après - midi :

- FORUM et mini-conférences (Ouvert à tous)
- Découverte informatique

Vendredi 22 octobre

Matin :

- Atelier peinture, cuisine et gymnastique avec les enfants

Après - midi :

- Chant par les enfants et Randonnée intergénérationnelle - Collation offerte

Soirée :

- Présentation du Conseil des séniors
- Clôture de la semaine par la municipalité avec un pot amical
- Exposition des œuvres de la semaine
- Concert de l'école de musique

Pass sanitaire obligatoire

Navette gratuite : L'échalusse 45 min avant l'atelier; **Rosières : 30 min** avant l'atelier; **Chanteloup : 15 min** avant l'atelier



Information et programme disponible en mairie ou sur www.lunery.fr