

Jeudi 13 octobre

10h - 12h : Salle des fêtes de Lunery

Atelier sécurité : sensibilisation face aux vols, démarchages, agressions, proposé par la Brigade des Protections des Aînés du groupement de Gendarmerie du Cher

14h - 17h : Salle des fêtes de Lunery

Révision du code de la route proposée par la MSA et animé par l'auto-école Blasquez

17h30 - 19h : Salle des fêtes de Lunery

Atelier "Jeux d'agilité" proposé par Coralie Chollet, animatrice diplômée



Vendredi 14 octobre

10h-12h : Salle des fêtes de Lunery

Découverte de la Faciathérapie proposée par Isabelle Ory, infirmière

14h -16h : Salle des fêtes de Lunery

Prévention des troubles musculo-squelettiques avec fabrication de jus de légumes/fruits/aromates animée par Jessy Soeurn, naturopathe **(10 places)**

18h30 : Salle des fêtes de Lunery

Restitution et clôture de la semaine par la municipalité autour d'un moment de convivialité



Et :

- Écoles René Mariat et Gérard Jamet de Lunery
- Auto-école Blasquez
- Brigade des aînés du groupement de gendarmerie nationale du Cher
- Sapeurs-pompiers de Lunery

Sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire et dans le respect des consignes en vigueur.



2ÈME ÉDITION

"Bien vieillir à Lunery"

Du 10 au 14 octobre 2022



MOT DU CCAS

Dans un temps pas si lointain, la vieillesse était synonyme de fragilité, dépendance, parfois d'isolement. Nos sociétés modernes ont pris la fâcheuse habitude de laisser leurs aînés à la marge. Pour autant depuis quelques années, la tendance s'inverse. L'allongement de la durée de vie, la révolution numérique, les progrès médicaux ont participé à transformer le rapport de la société à ses seniors.

En meilleure santé, connectés, souvent très impliqués dans la vie locale, les personnes âgées jouent un rôle prépondérant dans la vitalité de nos communes.

Écouter, suivre et aider sont les maîtres mots de notre municipalité en direction des seniors afin de leur apporter des réponses pertinentes pour "bien vieillir dans notre village".

Instaurée pour la première fois l'an dernier, la semaine bien vieillir à Lunery, malgré la crise sanitaire, fût un succès. C'est pourquoi le CCAS renouvelle cet évènement. Ces 5 jours constitueront une nouvelle fois un moment privilégié pour informer, sensibiliser, créer du dialogue, renforcer les liens entre générations et témoigner du rôle essentiel que peuvent jouer les seniors dans la vie sociale de notre commune.

Avec une programmation répartie sur 5 jours du 10 au 14 octobre, en s'adaptant aux préconisations sanitaires, nous serons heureux de vous y accueillir.

Très belle semaine "bien vieillir à Lunery" à toutes et tous.

Pour l'équipe municipale,
Lucie Chamaillard
Vice présidente du CCAS

INFOS PRATIQUES



Conditions d'inscription aux différentes manifestations de la semaine :

- **Résider la commune de Lunery** ou la communauté de communes FerCher (Civray, Saugy, Primelles, Plou, Villeneuve-s/-Cher, St-Florent-s/-Cher, Mareuil-s/-Arnon, St-Caprais)
- **Être âgé de 60 ans et plus**
- **Participation gratuite sur inscription** auprès de la mairie au **02.48.23.14.20**



Animations ouvertes à tous (enfants, ados, familles, ...)


Lundi 10 octobre

9h : Salle des fêtes de Lunery 
Discours d'ouverture par la municipalité

9h15 : Salle George Sand 
Vernissage de l'exposition "Mes mains racontent" en présence de l'artiste Dominique Boutonnet par la Médiathèque municipale Boris Vian, en partenariat avec la Médiathèque du Cher

10h : Salle des fêtes de Lunery 
Verre de l'amitié par la municipalité


14h - 16h25 : École primaire René Mariat
atelier cuisine, arts visuels, origami, jeux en bois et jardin. (25 places)

17h00 - 18h30 : Salle des fêtes de Lunery 
Atelier d'information sur les médecines douces (sophrologie, réflexologie plantaire et hypnose thérapeutique) proposé par la MSA et animé par Marie Garcia

Mardi 11 octobre

9h15 - 12h : École maternelle Gérard Jamet
Moments de partages ludiques autour de diverses activités et goûter avec les enfants (10 places)

14h00 - 16h00 : Salle des fêtes de Lunery
Prévention des risques domestiques, initiation aux gestes de premiers secours animée par les sapeurs pompiers de Lunery

17h30 - 19h : Salle des fêtes de Lunery 
Yoga du rire animé par Rima Souvannavong (prévoir un plaid et un tapis de sol)



Mercredi 12 octobre

9h - 12h : Salle des fêtes de Lunery
Atelier "Équilibre alimentaire" et élaboration d'un brunch avec l'association "Pôle Nutrition" (15 places)

14h - 17h : Salle des fêtes de Lunery 
Après-midi récréative "Jeux de société" pour petits et grands et goûter avec la Médiathèque municipale Boris Vian, en partenariat avec la Médiathèque du Cher