

"Bien vieillir à Lunery"

Du 14 au 18 octobre 2024

4



Lundi 14 octobre

9h : Salle des fêtes de Rosières

Discours d'ouverture par la municipalité

9h15 : Salle des fêtes de Rosières

Conférence sur le Sport Santé et séance sportive proposé par l'Étoile Saint Amandoise animé par Mr Bret Emeric

13h30 : Salle des fêtes de Lunery

"Ma retraite j'en profite"

- 13h30 Forum
- 14h20 Discours
- 14h30 Spectacle en chansons
- 16h Forum

proposé par l'ASEPT et ses différents partenaires

17h30 - 19h : Centre de secours de Lunery

Visite de la caserne et prévention des risques domestiques, initiation aux gestes de premiers secours proposé par le centre de secours de Lunery et animé par les sapeurs pompiers.



Mardi 15 octobre

9h 15- 10h45 : École maternelle Gérard Jamet

Sport intergénérationnel proposé par l'équipe enseignante.
(8 places)

9h15 - 16h25 : École élémentaire René Mariat

Sport intergénérationnel autour de diverses activités (tir à l'arc, motricité, jeux de raquettes, jeux d'orientation) proposé par Objectif Sport et Évasion. **(20 personnes)**

12h **Repas intergénérationnel** animé par les agents communaux. **(20 personnes)**

18h00 - 19h30 : Gymnase de Chanteloup

Sport intergénérationnel proposé par la Gymnastique Lunéroise et la Gym seniors animé par Anaïs **(40 places)**

Mercredi 16 octobre

9h - 11h : Salle des fêtes de Lunery

Réflexologie palmaire, atelier sur le système ostéo-articulaire et stress proposé par Mme Alloiteau
(10 personnes)

14h - 17h00 : Salle des fêtes de Lunery

Après-midi récréative "Jeux de société" pour petits et grands et goûter animé par la Médiathèque municipale Boris Vian, en partenariat avec la Médiathèque du Cher

17h30 - 19h : Salle des fêtes de Lunery

Vivre avec une maladie chronique (diabète, insuffisance cardiaque, obésité) proposé par l'association Caramel animé par Mme Laroche

Jeudi 17 octobre

9h30 - 11h : Salle des fêtes de Lunery

Atelier confection produits ménagers proposé par Hélène'turelle animé par Mme Hélène Confalonieri (liste de matériel à apporter fournie à l'inscription)
(16 personnes)

14 - 16h : Salle des fêtes de Lunery

Maitriser son budget et manger équilibré proposé par Pôle Nutrition **(15 personnes)**

16h30 - 18h : Salle des fêtes de Lunery

L' Accident Vasculaire Cérébral: Comment prévenir, comment agir? animé par Mme Binon Séverine de la filière AVC et un interne en neurologie du centre hospitalier Jacques Coeur

18h30- 20h : Salle des fêtes de Lunery

Sport intergénérationnel proposé par la Gym seniors et le Fitness animé par Francine
(60 personnes)

Vendredi 18 octobre

9h30-11h30 : Salle des fêtes de Lunery

Pathologies seniors et échanges animé par un médecin généraliste

14h - 16h : Salle des fêtes de Lunery

Sophrologie: "Respirez, c'est bon pour la santé" - proposé par L'association La pause, animé par Sophie Alves **(15 personnes)**

17h30 : Salle des fêtes de Lunery

- **Inauguration de l'exposition participative: Le temps passe** proposé par la Médiathèque municipale Boris Vian et le CCAS

- **Discours de clôture et restitution de la semaine**

- **Moment de convivialité**



Participation gratuite sur inscription auprès de la mairie au 02.48.23.14.20