



Jeudi 17 octobre

9h30 - 11h : Salle des fêtes de Lunery

Atelier confection produits ménagers proposé par Héléna'turelle animé par Mme Héléna 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**

- Et :
- École René Mariat
 - École Gérard Jamet
 - Club gym seniors



"Bien vieillir à Lunery"

4

Du 14 au 18 octobre 2024



MOT DU CCAS

Rester en bonne santé est un besoin que tout le monde partage. L'espérance de vie augmente et avec elle le nombre de personnes atteintes de maladies chroniques. C'est pourquoi la prévention en matière de santé est un défi majeur. Depuis 4 ans, la municipalité et le CCAS essaient de traiter différentes thématiques du bien vieillir: bien vieillir chez soi, bien vieillir dans sa tête (mémoire, sommeil, stress...), bien vieillir avec les autres... Cette année la semaine bien vieillir traitera surtout du bien vieillir dans son corps.

Nous le savons tous, le sport est bon pour la santé. Tout le monde peut le pratiquer, petits, grands, seniors. Pratiquer une activité physique régulière a des effets bénéfiques. Elle limite la perte des capacités physiques, et donc de réduire les risques de dépendance en améliorant les capacités musculaires, cardio-respiratoires et donc l'équilibre de la personne vieillissante. Le sport soulage aussi les symptômes de dépression, anxiété, améliore le sommeil et l'humeur. Cette activité physique contribue également à l'intégration sociale et qualité de vie de tous.

Cette semaine est donc l'occasion de vous proposer des animations, informations, conférences pour informer, sensibiliser, aborder toutes les questions soulevées par l'avancée en âge avec humour, sérieux et bonne humeur, de créer du dialogue et vivre des moments de bien être et de partage tout en favorisant le lien entre générations.

Avec une programmation répartie sur 5 jours du 14 au 18 octobre, nous serons heureux de vous y accueillir.

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

Pour l'équipe municipale,
Lucie Chamillard,
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 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



9h15 - 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

