

"Bien vieillir à Lunery"

Du 13 au 17 octobre 2025

5



Lundi 13 octobre

- 9h : Salle des fêtes de Lunery
Discours d'ouverture par la municipalité
- 9h30 - 12h : Salle des fêtes de Lunery
Conférence et atelier sur les bien faits de la kinésiologie au quotidien proposé par Guillaume Charbonnier Kinésologue.
- 14h - 17h : Salle des fêtes de Lunery
Ensemble pour la santé et le plaisir proposé par Pôle nutrition animé par Manon Desbrosses diététicienne
(12 personnes)
- 17h30 - 19h30 : Chaume du Patouillet
Balade à la recherche des traces et indices d'animaux proposée par Nature 18.



Mardi 14 octobre



9h - 12h : Salle des fêtes de Lunery
Bain de forêt et impression végétale animé par Julia Paget-Teixeira artiste peintre et Sophie Alves sophrologue.

14h - 16h : Salle des fêtes de Lunery
La sonothérapie avec les diapasons thérapeutiques: découvrez l'acupuncture par les vibrations et le son animé par Lydie Beauvais

17h30 - 19h30 : 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



Vendredi 17 octobre

9h20 - 12h : Ecole maternelle Gérard Jamet
Atelier cuisine intergénérationnel animé par l'équipe enseignante
(10 personnes)



14h30 - 16h30 : Salle des fêtes de Lunery
Harmonie corps et esprit proposé par RezayNergie animé par Agnès Bei.
(Apporter un coussin si possible)

18h30 : Salle des fêtes de Lunery
Restitution de la semaine
Discours de clôture
Moment de convivialité

Mercredi 15 octobre

9h - 10h30 : Salle des fêtes de Lunery
Atelier "Mission sécurité à la maison" proposé par l'association Victorine animé Nathalie Bourdillon psychomotricienne et Laetitia Mouelhi ergothérapeute.

10h45 - 12h15 : Salle des fêtes de Lunery
Atelier "Cap sur l'équilibre" proposé par l'association Victorine animé Nathalie Bourdillon psychomotricienne et Laetitia Mouelhi ergothérapeute.



14h30 - 17h 30 : Salle des fêtes de Lunery
Après-midi récréative "Jeux de société" pour petits et grands et goûter animé par les Médiathèques Boris Vian et du Cher

18h- 20h : Salle des fêtes de Lunery
Initiation au self défense proposé par l'académie SARC Saint Florent-sur-Cher animé par Olivier Vignau *(à partir de 15 ans)*

9h - 10h30 : Salle des fêtes de Lunery
Biodanza proposé par Fleur de vie animé par Madame Souvannavong
(20 personnes)

11 - 12h30 : Salle des fêtes de Lunery
Prendre soin de son audition: dépistage et risques auditifs animé par Laure Rudroff audioprothésiste et Sophie Alves sophrologue spécialisée dans la prise en charge des acouphènes et hyperacousie.

13h30 - 16h25 : école élémentaire René Mariat
Escape game Handicap visuel proposé par l'Etoile Saint Amandoise animé par Romain Fresnault et Emeric Bret enseignants activités physiques et adaptées.
Construction nichoirs, mangeoires, abris proposé par Nature 18

18h- 20h : Salle des fêtes de Lunery
Initiation au Kali proposé par l'académie SARC Saint Florent-sur-Cher animé par Olivier Vignau et Monsieur Four *(à partir de 15 ans)*



Résider la commune de Lunery ou la communauté de communes FerCher (Civray, Saugy, Primelles, Plou, Villeneuve sur Cher, Saint Florent sur Cher, Saint Caprais et Mareuil sur Arnon).

Être âgé de 60 ans et plus
Participation gratuite sur inscription auprès de la mairie au **02.48.23.14.20 à partir du 22 septembre 2025.**

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