

CINÉ SENIORS

Un jeudi après-midi tous les mois, au cinéma «Le 7ème Art» de Cerizay.

CONTACT : MAIRIE DE CERIZAY

☎ 05.49.80.57.11



SENIORS EN VACANCES

Vous souhaitez partir en vacances, vos revenus sont modestes et l'organisation d'un séjour est compliquée. Le dispositif «Vacances Seniors» peut vous accompagner dans cette démarche.

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL

DU CERIZÉEN (Tarif : adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale)

☎ 05.49.80.57.63



BÉNÉVOLAT

Vous avez envie de vous rendre utile ou de partager un savoir ? N'hésitez pas à nous rejoindre.

Contactez le Centre SocioCultuel pour connaître les dates de nos permanences bénévoles.

Nouveauté

À partir de novembre

CHAUFFE CITRON

Que vous soyez friand de découverte, joueur dans l'âme ou amateur à partager, ce programme est fait pour vous ! A chaque séance, vous vous aventurerez dans l'histoire méconnue d'un objet, d'une tradition, d'une personnalité ou d'une oeuvre d'art. Vous en apprendrez de belles sur ce qui nous entoure !

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL
DU CERIZÉEN

Tarif : adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale + 12 € les 6 séances

☎ 05.49.80.57.63

Si vous souhaitez mettre en place une nouvelle activité ou que vous avez un projet à partager, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous pourrions ensemble réfléchir et vous accompagner pour réaliser votre projet.

Horaires d'ouverture pour inscriptions :

LUNDI ET MARDI :	-	14h - 18h00
MERCREDI ET JEUDI :	9h - 12h00	14h - 18h00
VENDREDI :	9h - 12h00	14h - 17h00

Résidence du Bocage
9 Rue du Pas des Pierres • 79140 CERIZAY
Tél : 05 49 80 57 63 • contact.cerizeen@csc79.org
<http://cerizeen.csc79.org>

ACTIVITÉS BIEN VIEILLIR

RETRAITÉS

Comment se distraire chez nous ?



Les actions sur le territoire

LE TEMPS D'UN CAFÉ

Tous les mois, un temps est organisé dans plusieurs communes pour ceux qui souhaitent se rencontrer, partager, discuter et boire un café.

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN (Tarif : adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale)

☎ 05.49.80.57.63



DIMANCHE DÉTENTE

Vous avez envie de rencontrer d'autres personnes et de partager un temps de convivialité, le dimanche. Un espace est ouvert au Centre SocioCultuel **d'octobre à février de 14h30 à 17h00 et de mars à septembre de 14h00 à 18h00**. Au programme : activités diverses : jeux, discussions, partage d'un goûter.

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN (Tarif : 18 €/ an + adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale)

☎ 05.49.80.57.63

GYM SUR CHAISE

Activité physique adaptée, encadrée par des éducateurs de l'Ecole Découverte Sports Bocage.

Tous les mercredis :

- Combrand, village « La Fontaine » de 10h45 à 11h45

Tous les vendredis :

- Le Pin, salle des Fêtes de 9h15 à 10h15

- Cerizay, salle Victor Hugo de 10h45 à 11h45

CONTACT : EDS DU BOCAGE

☎ 05.49.81.43.58



KARATÉ BIEN-ÊTRE

Activité physique adaptée, pour prendre conscience de son corps autrement (équilibre, coordination, concentration, mémorisation, gestion de l'énergie, respiration).

Rejoignez le groupe, détente assurée !

Encadrée par des diplômés.

Tous les vendredis :

- Cerizay, salle du Dojo de 9h00 à 10h30

CONTACT : KARATÉ CLUB CERIZAY

☎ 06.75.91.85.83



TACTIK

Rejoignez le groupe pour jouer en toute convivialité.

4ème lundi du mois de 14h15 à 17h30

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN (Tarif : 10 € + adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale)

☎ 05.49.80.57.63

TRANSPORT SOLIDAIRE

Vous avez des difficultés pour vous déplacer ? Des bénévoles se mobilisent pour vous emmener à des rendez-vous, chez des amis, etc.

Devenez bénévole !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU : CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN (Tarif : adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale)

☎ 05.49.80.57.63



RÉSEAU ATOUT'ÂGE

Vous souhaitez une visite à domicile pour discuter, faire une promenade, lire, pratiquer un jeu de société, etc. Rejoignez le réseau Atout'âge pour le plaisir d'échanger.

CONTACT : CENTRE SOCIOCULTUREL DU CERIZÉEN (Tarif : adhésion 8 € individuelle ou 12 € familiale)

☎ 05.49.80.57.63

