

INFOS SENIORS n°19 AOUT 2025

SEMAINE BLEUE

29/09 Conférence prévention des chutes animée par Julie CONFAIS à l'Avant-Scène

30/09 Atelier nutrition animé par Valérie OUDIN IPA à la R.A Eugénie Cotton

01/10 Activités intergénérationnelles au centre de Loisirs

02/10 Marche des séniors Stade DELAUNE

03/10 Quizz « Questions pour un champion » animé par Mme FOUTEL et Amélie
à la R.A Eugénie Cotton

Toutes les activités se déroulent de 14h à 16h- *Transport gratuit possible*

ATELIERS PREVENTION DES CHUTES

Julie CONFAIS ergothérapeute, animera des ateliers pour les séniors présentant des risques de chutes. Un suivi durant 7 séances afin de connaître les postures et exercices à adopter au quotidien et savoir comment se relever.

Les mardis 7,14,28/10 puis les 4, 18, 25/11 ainsi qu'une séance bilan le mardi 03/03

De 10h -11h30 à la R.A Eugénie Cotton

Places limitées- Inscription à la résidence ou par téléphone au 02 35 67 73 81

SORTIE SENIORS

Le jeudi **25/09** Sortie repas et spectacle au cabaret « Le puits enchanté » à Doudeville

Inscription au CCAS

Le lundi **8 /09** est réservé aux nouveaux inscrits,

mardi **9** et mercredi **10/09**

ANIMATIONS LOISIRS

Vous êtes intéressés par la danse en ligne, la gym douce, la gym d'entretien, la pétanque, le scrabble, les dominos ou les cartes-

Informations au forum des associations le **06/09** au Stade Delaune

Ou par inscription au CCAS **du 1 au 30/09** du lundi au vendredi- Fermé le jeudi après-midi

ATELIERS « BIENVENUE A LA RETRAITE »

Jeune ou futur retraité, venez participer à ces ateliers qui se dérouleront au Work Up

le jeudi 25/09, les jeudis 2,9,16/10 et les 6,13,20/11 de 10h à 12h

Renseignements et inscription à la R.A Eugénie Cotton au 02 35 67 73 81

NUMEROS UTILES

Mairie : 02 32 11 53 53 CCAS : 02 32 11 53 76

Résidence Autonomie Eugénie Cotton : 02 35 67 73 81