

Semaine bleue au Centre Social

GRATUIT

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

Du 4 au 17 Octobre

Mardi 5 et 12/10 :



Découverte marche "à petit pas" 4 à 5km, rendez-vous à 13h40 devant la salle Volle, Quartier de Beauregard impasse Fernand Léger.

(prévoir des chaussures confortables)



Vendredi 8 Octobre à 14h30

Spectacle - « Des objets de rencontre »

Delphine Alibert et Elsa Chassagneux - Beriola ont créé un duo piano-voix sur le livre « Des objets de rencontre » de Lise Bénincà.

Plongez vous dans un univers à la fois sonore et littéraire.

Samedi 9 Octobre :

Ateliers santé : « Je prends soin de moi » de 14h à 17h

3 ateliers: Coordination et dextérité.

Équilibre et relevé de chute.

Découverte de la méditation guidée avec Véronique PONCHON



Jeudi 14 Octobre

Marche découverte patrimoine à 14h30

Rdv: Centre Social de Montbrison

Lundi 11 Octobre de 9h à 12h

en partenariat avec la Mutuelle Loire Forez:



- l'optique: contrôle de la vue à l'aide d'un visiotest, nettoyage et entretien des équipements, ajustage

- l'audition: bilan à l'aide d'un audiomètre.

Vendredi 15 Octobre de 14h à 16h

Atelier informatique sur la sécurité numérique

(protection des données, mot de passe, antivirus,...)



Places limitées, inscription obligatoire au 04.77.96.09.43

ou par mail: collectifs@csmontbrison.fr



Centre Social
de MONTBRISON