



**VIVONS ENSEMBLE ET LONGTEMPS  
DANS NOTRE VILLAGE !**

# **DU JARDIN À L'ASSIETTE**

**ANIMATIONS PROPOSÉES PAR LES  
ACTEURS LOCAUX  
LA COMMUNE D'EULMONT**

**&**

**GRATUIT**

**JUILLET 2023**

**Bel été**

**à toutes et à tous !**

**DIMANCHE 2 JUILLET  
10H**

RDV place de l'école

## ***Petit déj' Mon village en transition***

**Autour d'un café ou thé, échanges sur les projets priorités lors de la réunion publique du 16 juin pour nous organiser ensemble et prévoir les suites à donner.**

Contact : Foyer rural et Commune d'Eulmont  
laurencevalentin1@gmail.com  
commune-eulmont@wanadoo.fr

**1ÈRE SEMAINE DE JUILLET,  
JOUR ET HEURE  
À DÉFINIR AVEC VOTRE  
ANIMATRICE SPORTIVE**

## ***Activités physiques adaptées***

**A votre domicile et individualisées dans le respect des règles sanitaires**

Inscription : Anne-Sophie Pichon  
06 84 99 07 68

**LE LUNDI 3 JUILLET  
10H30-11H30**

RDV au centre polyvalent

## ***Travail de l'équilibre, prévention des chutes, renforcement musculaire***

**Tous les lundis**

Inscription : Anne-Sophie Pichon  
06 84 99 07 68

**LE MERCREDI  
5 JUILLET  
14H30-16H**

RDV au centre polyvalent

## ***Stimulation de la mémoire***

**Bien vieillir nécessite d'entretenir sa forme physique, mais également sa mémoire. Des jeux variés nous permettront d'exercer les différentes formes de notre mémoire : lointaine, immédiate, visuelle, auditive, dans une ambiance conviviale.**

**Ateliers tous les 15 jours**

Inscription : LACIM  
Annie Burgevin 03 83 22 80 19  
annieburgevin@wanadoo.fr

**VENDREDI 7 JUILLET  
9H30-11H30**

Départ depuis la Compagnie des Ânes vers les bois où Amelie nous fera découvrir la sonothérapie.

## ***Découverte de la sonothérapie***

**La sonothérapie est une thérapie de bien-être par le son et les vibrations des différents instruments utilisés.**

**Atelier limité à 6 personnes**

**Attention : activité interdite aux personnes ayant des problèmes cardiaques et psychiques.**

Inscription : La Compagnie des \*Ânes  
Marie Jadelot : 06 85 28 62 80  
lacompagniedesanes@gmail.com

