



**VIVRE ET VIEILLIR DANS UN VILLAGE
CITOYEN ET SOLIDAIRE**

DU JARDIN À L'ASSIETTE

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

&

GRATUIT

JANVIER 2023

***Activités, sur inscription, dans la limite des
places disponibles et dans le respect des
consignes et règles sanitaires en vigueur,
sous réserve de nouvelles directives préfectorales.***

PROGRAMME JANVIER 2023

**LES MERCREDI
4 ET 18 JANVIER
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

Durée : 1h30

Inscription : LACIM

Annie Burgevin 03 83 22 80 19

annieburgevin@wanadoo.fr

**EN JANVIER, JOUR ET HEURE
À DÉFINIR AVEC VOTRE
ANIMATRICE SPORTIVE**

À votre domicile

**À votre domicile, activités physiques adaptées
et individualisées dans le respect des règles
sanitaires**

Durée : 45min

Inscription : Anne-Sophie Pichon

06 84 99 07 68

**LES LUNDIS
A PARTIR DU 9 JANVIER
10H30-11H30**

RDV au centre polyvalent

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

Durée : 1h00

Tous les lundis

Inscription : Anne-Sophie Pichon

06 84 99 07 68

**MARDI 10 JANVIER
9H30-11H30**

Rdv au 29, rue du Château
Bureau de la Compagnie des Ânes

**Création de cartes d'anniversaire, de fête, de
naissance ou de Nouvel An (il sera encore temps
de souhaiter la bonne année.)**

Atelier limité à 6 personnes

Durée : 2h00

Inscription : La Compagnie des Ânes

Marie Jadelot : 06 85 28 62 80

lacompagniedesanes@gmail.com

MEILLEURS VOEUX À TOUTES ET TOUS !!