



**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

MARS 2020

PROGRAMME MARS

DU JARDIN À L'ASSIETTE

4 ET 18 MARS

14H30

Centre polyvalent

60 ans et plus

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 et selon le principe de Nelson Mandela : "Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends".

Ateliers 2 fois par mois de mars à juin

Durée : 1 h

Contacteur : **LACIM**

Annie Burgevin

03 83 22 80 19

5 MARS ET SELON DISPONIBILITES

9H30

A votre domicile

60 ans et plus

à mobilité réduite

Activités physiques adaptées et individualisées à votre domicile

Travail d'équilibre et de prévention de chutes, possibilité de renforcement articulaire et musculaire sur chaise.

2 fois par mois de mars à juin

Durée : 45 min

Contacteur :

Anne-Sophie Pichon, spécialisée dans l'activité physique adaptée

06 84 99 07 68

5 MARS

17H

A la ferme

"Les Fleurs Anglaises"

Intergénérationnel

Qu'est-ce qu'on récolte, qu'est-ce qu'on mange ? Visite saisonnière et mensuelle du jardin de Véronique
1er jeudi du mois à partir de mars

Durée : 1 h

Contacteur :

Véronique Verdelet

03 83 22 97 29

PROGRAMME MARS

DU JARDIN À L'ASSIETTE

9 ET 23 MARS

10H30

Centre polyvalent

60 ans et plus

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

Durée : 1 h

Contacteur :

Anne-Sophie Pichon

06 84 99 07 68

12 ET 19 MARS

17H

Centre polyvalent

Intergénérationnel

Observer les oiseaux :

Construction de nichoirs avec les enfants du périscolaire

Durée : 1h

Contacteur :

La Compagnie des Ânes

Samy : 06 82 13 29 16

Stéphane : 06 11 50 51 66

24 MARS

14H

Départ centre polyvalent

Ouvert à tous

Observer les oiseaux : Balade à la découverte des oiseaux. Stéphane vous accompagnera afin de vous aider à reconnaître les différentes espèces qui occupent les lieux, du bouvreuil en passant par la sittelle.

Durée : 1h30

Contacteur :

La Compagnie des Ânes

Samy : 06 82 13 29 16

Stéphane : 06 11 50 51 66

24 MARS

17H

A la ferme

"Les Fleurs Anglaises"

Intergénérationnel

Réalisation d'un vin apéritif avec primevère et pervenche

Durée : 1 h

Contacteur :

Véronique Verdelet

03 83 22 97 29

PROCHAINEMENT EN AVRIL

SUR INSCRIPTION

4 AVRIL

14H

**Chez Michèle Mécrin
302 chemin de Voivre
Eulmont
60 ans et plus**

Découvrez des techniques naturelles, douces, efficaces pour soulager les douleurs aiguës, chroniques, émotionnelles.

Places limitées à 9 personnes

Durée : 4 h

Contact : Association ABES54

Michèle Mécrin

06 34 96 87 36.

28 AVRIL

14H

**Site La Compagnie des Anes
Ouvert à tous**

Le rucher collectif

Que se passe t'il dans la ruche, en avril ?

Visite des ruches en place (abeilles domestiques) et animations pour découvrir les abeilles sauvages

Durée : 2h30

Contact :

La Compagnie des Ânes

Samy : 06 82 13 29 16

Stéphane : 06 11 50 51 66

LA CONFÉRENCE
DES FINANCEURS
DE PRÉVENTION
DE LA PERTE
D'AUTONOMIE

PRO BTP
GROUPE



**Les
Fleurs
Anglaises**

Sport adapté

Anne-Sophie Pichon