

Jeudi 12 octobre

09h - 12h : Salle des fêtes de Lunery 

Rando-sophro : (5 km) proposée par l'association La Pause animé par Sophie Alves et les Seniors de Lunery

12h - 14h : Salle des fêtes de Lunery

Repas partagé: personnes ayant participées à la rando-sophro

14h00 - 17h : Salle des fêtes de Lunery

Atelier Théâtre animé par Régis Maynard

17h30 - 19h30 : Salle des fêtes de Lunery 

Informations sur les conduites à risque / fatigue / alcool/ médicaments proposé par le peloton motorisé de Vierzon animé par le Major Petiot

Vendredi 13 octobre

09h15-12h : École primaire René Mariat

Ateliers autour des 5 sens proposé par les enfants de CP CE1, CE2, CM1 et CM2 animés par les instituteurs **(20 places)**

12h - 13h30 : Réfectoire École

Repas intergénérationnel proposé par la municipalité animé par le personnel communal **(20 places)**

13h00 - 18h : Salle des fêtes de Lunery

Atelier Théâtre animé par Régis Maynard

18h30 : Salle des fêtes de Lunery 

Pièce de théâtre "Même pas mal" jouée par nos seniors animé par Régis Maynard

Restitution et clôture de la semaine par la municipalité autour d'un moment de convivialité



Et :

- Régis Maynard Comédien
- Écoles René Mariat et Gérard Jamet de Lunery
- Sapeurs-pompiers de Lunery
- Agents communaux



"Bien vieillir à Lunery"

Du 09 au 13 octobre 2023



MOT DU CCAS

Chaque automne depuis 2021, la semaine Bien Vieillir à Lunery est un temps fort de la vie Lunéroise. Organisée par la municipalité, ces cinq jours sont l'occasion pour les seniors de participer à des actions collectives, préventives, divertissantes et intergénérationnelles.

Nous naissons tous ou presque avec des facultés innées, que nous utilisons au quotidien, sans même imaginer qu'un jour, elles puissent souffrir du temps qui passe. L'ouïe, l'odorat, le toucher, la vue, le goût...ces 5 sens qui nous permettent de communiquer avec le monde, d'apprécier un bon plat, de s'émouvoir devant un paysage...

Mais le temps file, et en prenant de l'âge certains de ces 5 sens régressent, incitant parfois les seniors à se replier sur eux-mêmes.

Les 5 sens sont nos principaux outils de communication verbale et non verbale. Ils fournissent à notre cerveau les données qu'il traite, ils constituent sa raison d'être et stimulent son fonctionnement. C'est grâce à eux que nous prenons soin de notre corps et que nous sommes en communication et en relation avec l'environnement et les autres. Notre qualité de vie (bien être, santé) et notre vie relationnelle sont étroitement liées à la présence de nos 5 sens.

Cette semaine vous plongera donc dans l'exploration de ces sens et la communication. Un programme savoureux et surprenant pour retrouver ou découvrir des sensations et sa créativité.

Cette année un temps fort sera dédié à un atelier théâtre avec un travail sur le corps, sur la voix, la respiration, la mémoire, l'expression corporelle pour l'écoute de soi et des autres.

Une pièce « même pas mal » spécialement pour cette semaine bien vieillir à Lunery écrite par Régis Maynard (acteur de Plus belle la vie).

Avec une programmation répartie sur 5 jours du 09 au 13 octobre, nous serons heureux de vous y accueillir.

Très belle semaine "bien vieillir à Lunery" à toutes et tous.

Pour l'équipe municipale,
Lucie Chamaillard
Vice présidente du CCAS

INFOS PRATIQUES



Conditions d'inscription aux différentes manifestations de la semaine :

- **Résider sur la commune de Lunery** ou la communauté de communes FerCher (Civray, Saugy, Primelles, Plou, Villeneuve-s/-Cher, St-Florent-s/-Cher, Mareuil-s/-Arnon, St-Caprais)
- **Être âgé de 60 ans et plus**
- **Participation gratuite sur inscription** au près de la mairie au **02.48.23.14.20**



Animations ouvertes à tous (enfants, ados, familles, ...)

Lundi 9 octobre

9h : Salle des fêtes de Lunery 
Discours d'ouverture par la municipalité

9h15 - 10h15 : Salle des fêtes de Lunery 
L'art-thérapie, qu'est -ce que c'est ? présenté par Amandine Blairy

10h 30 - 12h30 : Salle des fêtes de Lunery
Présentation et proposition de l'atelier théâtre de la semaine par Régis Maynard

14h - 16h : Salle des fêtes de Lunery 
Relaxation olfactive proposée par l'association La Pause, animé par Séline

16h30 - 18h30 : Salle des fêtes de Lunery 
Atelier de médiation artistique couture proposé par Amandine Blairy

Mardi 10 octobre

9h15 - 12h : École maternelle Gérard Jamet
Peinture aux épices, cuisine, balade sensorielle... proposée par les PS, MS et GS animé par les instituteurs.
(10 places)

12h - 13h30 : Réfectoire École
Repas intergénérationnel proposé par la municipalité animé par le personnel communal
(10 places)

14h00 - 17h : Salle des fêtes de Lunery
Atelier Théâtre animé par Régis Maynard

17h30 - 19h00 : Salle des fêtes de Lunery 
Prévention des risques domestiques, initiation aux gestes de premiers secours animée par les sapeurs pompiers de Lunery

Mercredi 11 octobre

9h - 11h : Salle des fêtes de Lunery
Atelier Théâtre animé par Régis Maynard

9h - 11h : Salle des fêtes de Lunery 
Atelier de médiation artistique déco spectacle animé par Amandine Blairy

11h 15 - 12h30 : Salle des fêtes de Lunery 
Conférence "Bien dormir enfin!" proposé par la MSA animé par Marie Garcia

14h - 16h30 : Salle des fêtes de Lunery
Atelier "Équilibre alimentaire" et élaboration d'un goûter avec l'association "Pôle Nutrition"
(15 places)

17h - 19h : Salle des fêtes de Lunery
Atelier d'art créatif proposé par Cmoiquilaifait
(10 places)