

C'est quoi ?

C'est un projet proposé aux retraités vous permettant d'accéder à moindre coût à des activités sportives, culturelles et ludiques, collectives.

Nos animateurs vous accompagnent et vous véhiculent pour partager ces moments conviviaux.

C'est pour qui ?

Ce projet s'adresse aux **retraités** qui souhaitent intégrer un groupe et s'inscrire dans différentes activités collectives afin d'entretenir un lien social, découvrir, et partager des moments agréables en collectivité.

C'est quand ?

Toute l'année ! Des ateliers, des visites, des spectacles et des sorties détente vous sont proposés, en journée, demi-journée ou soirée... afin que chacun participe à son rythme.

INSCRIPTION :

Adhésion individuelle de 10€ ou 15€ pour les couples

Informations : Nicolas au 03.86.22.85.47

Mail : centre.social.lormes@wanadoo.fr

<https://www.cs-lormes.fr>

Programme
Seniors

« Bouj' Ta Retraite »



Programme d'activités

2020

LES ATELIERS

Adhésion annuelle **obligatoire** (10€ individuelle, 15€ pour les couples) au Centre Social pour participer aux activités.



Atelier Bons 'Jours :

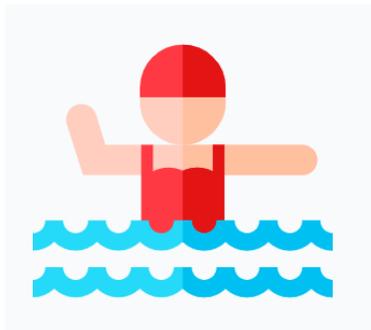
Dates à définir après la réunion du mardi 21 janvier 2020.
Tarif : 20€ à régler à la Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre.

Aquagym :

Les jeudis après-midi de 15h à 15h45 à Châtillon-en-Bazois hors vacances scolaires.

Départ devant le Centre Social à 14h15, retour à 16h30.

Tarif : 66€ par période de 14 séances, 2 périodes par an.



Octobre

Vendredi 16 octobre
Maison de l'outil et de la pensée ouvrière à Troyes + restaurant
Départ 9h – retour pour 18h 
Tarif : 27€



Novembre

Samedi 21 novembre
Visite du Musée des arts naïfs et populaire à Noyers-sur-Serein + restaurant
Départ 11h – retour pour 17h30 
Tarif : 35€



Décembre

Vendredi 11 décembre
Musée de la vie bourguignonne et de l'archéologie + restaurant à Dijon
Départ 10h – retour pour 18h 
Tarif : 30€



Mardi 15 décembre
Bowling – restaurant à Auxerre
Départ 15h30 – retour pour 22h 
Tarif : 24€



Août



Vendredi 14 août

Spectacle historique au château de Saint-Fargeau

Restauration libre sur place

Départ 19h – retour pour 2h du matin



Tarif : 28€

Septembre



Vendredi 11 septembre

Visite du village de Mont-Saint-Jean + restaurant

Départ 11h – retour pour 17h

Tarif : 25€



Mardi 15 septembre

Bowling – restaurant à Auxerre

Départ 15h30 – retour pour 22h

Tarif : 24€



Mardi 29 septembre

Visite guidée du musée de Bibracte + repas gaulois

Départ : 11h – retour pour 17h

Tarif : 35€



Gym douce encadrée :

Les lundis matin de 9h30 à 10h30, hors vacances scolaires.

Tarif : 30€ par période de 10 séances.

Cannage :

Les mercredis après-midi de 14h à 16h

Tarif : **gratuit** !

Renseignements au Centre Social



Jeux de société :

Les vendredis après-midi selon un planning défini disponible au

Centre Social. **Gratuit**, goûter offert.



LES SORTIES

Adhésion annuelle **obligatoire** (10€ individuelle, 15€ pour les couples) au Centre Social pour participer aux activités.

Janvier



Mardi 21 janvier

Réunion d'informations ateliers « Bons Jours »
à la ludosphère de Lormes (30 route d'Avallon)
De 10h à midi



Février

Lundi 10 février

Visite des anis de Flavigny à Flavigny-sur-Ozerain +
restaurant

Départ 10h30 – retour pour 17h

Tarif : 25€



Mardi 18 février

Bowling – restaurant à Auxerre

Départ 15h30 – retour pour 22h

Tarif : 24€



Mai



Mardi 12 mai

Visite du Musée des arts de la table + restaurant à Arnay-le-Duc

Départ 11h – retour pour 17h

Tarif : 32€



Mardi 19 mai

Bowling – Restaurant à Auxerre

Départ 15h30 – retour pour 17h

Tarif : 24€



Juin



Mardi 2 juin

Visite du parc floral + restaurant à Apremont-sur-Allier

Départ 10h30 – retour pour 18h

Tarif : 40€



Sortie accessible /
peu ou pas de marche à pieds



Sortie intermédiaire /
peu de marche à pieds ou facile



Sortie nécessitant
de bonnes conditions de marche