

**BOUJ' TA RETRAITE... POUR VOUS  
ET PAR VOUS !**

Combien  
Ça coûte? €

« Bouj' Ta retraite », notre animatrice vous accompagne sur toutes les sorties. Le transport est **compris dans le prix**.

**Règlement à l'inscription.**

(Possibilité d'échelonner votre règlement).

Adhésion Annuelle Individuelle 10€ ou 15€ pour un couple.

**Venez « bouj'er » avec nous !**

**Inscrivez-vous entre amis !**



**Laetitia**

au **03.86.22.85.47**  
[laetitia.perrot@cs-lormes.fr](mailto:laetitia.perrot@cs-lormes.fr)



Retrouvez-nous sur

facebook

Programme  
Seniors

**« Bouj' Ta Retraite »**

**SEPTEMBRE à DECEMBRE  
2023**



**Tout un programme...**



C'est **Quoi ?**

« Bouj' Ta retraite ! » est un projet proposé aux retraités qui vous permet d'accéder à moindre coût à des **activités sportives, culturelles ou de loisirs**. Notre animatrice vous accompagne pour partager des moments conviviaux.

C'est pour **qui ?**

« Bouj' Ta retraite ! » s'adresse aux **retraités** qui souhaitent intégrer un groupe et s'inscrire dans **différentes activités collectives** afin d'entretenir un **lien social, découvrir, partager des moments agréables en collectivité**. Possibilité de ramassage et / ou co-voiturage.



Accessible aux personnes à mobilité réduite



Peut être difficile pour les personnes à mobilité réduite



Difficulté pour les personnes à mobilité réduite

C'est **Quand ?**

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

*Et bien plus encore... inscrivez-vous !*

# Après-midi intergénérationnel

Venez retrouver les enfants de l'accueil de loisirs et les résidents de l'EHPAD pour échanger sur le temps qui passe.

**APPORTEZ DES PHOTOCOPIES DE PHOTOS DE VOUS PETITS JUSQU'À MAINTENANT**

Rendez-vous à 14h à la salle polyvalente de l'EHPAD jusqu'à 16h30

**Mercredi 18 octobre**

**GRATUIT**



# Bowling



**Soirée bowling Aux2B**  
**Auxerre - Monéteau**

Parties de bowling et repas sur place

**Vendredi 17 novembre**

30€ par personne



# FORUM SANTE

**PRENONS NOTRE SANTÉ EN MAIN**

**Mardi 28 novembre**  
**10h - 12h**

Ludothèque de Lormes

**GRATUIT**



# Ateliers

## AQUAGYM

**Les Jeudis de 15h15 à 16h**  
À la Piscine Municipale d'Avallon

Avec maître nageur de la piscine  
Tarif : **68€ par trimestre (inscription obligatoire)**

Les 21 et 28 Septembre  
Les 05, 12 et 19 Octobre  
Les 09, 16, 23 et 30 Novembre  
Les 07 et 14 décembre



Places limitées...  
Certificat médical d'aptitude  
demandé



## PARCOURS CAP BIEN-ETRE

Pour toutes informations  
voir le document joint  
**GRATUIT**



# Ateliers



## JEUX



**Les Mardis de 14h à 16h**  
À la Ludothèque de Lormes  
30/32 route d'Avallon

10 séances avec goûters offerts

Les 19 et 26 Septembre  
Les 03 et 10 Octobre  
Les 07, 14, 21 et 28 Novembre  
Les 12 et 19 Décembre

**ADHESION CENTRE SOCIAL**

GRATUIT



## ATELIERS NUMERIQUES

Pour toutes informations voir le  
document joint

**GRATUIT**



# Envie de sortir ?

Visite du Musée du Costume  
à Avallon  
+ restaurant



Mercredi 27 septembre  
Départ 9h30  
40€ par personne



## BOUJ' TA RETRAITE... POUR VOUS ET PAR VOUS !

Construisons ensemble  
le programme de  
Bouj' Ta Retraite 2024 !



On réfléchit... on cogite !



Visite de l'Abbaye de Fontenay  
et du Château de Bussy Rabutin  
+ Restaurant

« Bouj' Ta Retraite »



Mardi 17 octobre  
Départ 8h30  
46€ par personne



Venez donner vos idées !  
Venez nombreux...



Goûter offert ...

Le Jeudi 14 septembre 2023  
salle de la Ludosphère  
30 - 32 route d'Avallon à Lormes  
de 14h à 16h  
**GRATUIT**

Visite du Palais Ducal et du Musée  
Faïence et des Beaux-Arts de  
Nevers  
+ restaurant



Mardi 05 décembre  
Départ 8h30  
52€ par personne

