

## « CONVI'BUS »

Sur le territoire de la Communauté de Communes Cœur de Loire.  
Pour vos déplacements chez un professionnel de santé, démarches administratives, faire ses courses, visiter des proches et des amis, activités du Centre Social et associations locales...

**Matins : du lundi au vendredi de 8h45 à 12h00.**

**Après-midis : lundis, mardis et vendredis de 14h00 à 17h00** (uniquement pour rdv chez les professionnels de santé).

Obligation de réserver 48h à l'avance.

**Tarif : 60€ par an ou 20€ par trimestre.**

Adhésion annuelle obligatoire

au Centre Social :

11€ par personne

15€ par famille



## Ateliers BONS'JOURS



### L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre, éviter une perte d'équilibre, bien se relever  
**Réunion information - Ex. Ecole Maternelle**  
**Vendredi 20 septembre de 10h00 à 12h00**  
avec Sylvie, la coordinatrice départementale des Ateliers Bons Jours.

**Cycle de 10 séances + test individuel**

### CAP BIEN-ÊTRE

Parcours composé de 4 étapes collectives d'environ 2h45 chacune (voir ci-contre), suivies d'un entretien individuel.  
Présentation du parcours par l'intervenante le 18/09 à 15h00 lors du temps d'échange sur le programme.



### Et aussi :

- **Club d'entraide numérique** en construction
- **OCTOBRE ROSE**
- **Mois de l'inclusion**
- **Projet BAR : Bienvenue A la Retraite**

Renseignements  
à l'accueil

### Centre Social de Pouilly

5 bis Place des Frères Mollet - 58150 Pouilly-sur-Loire  
03 86 39 14 33

Email : [centre-social-pouilly@orange.fr](mailto:centre-social-pouilly@orange.fr)

Site : [www.centre-social-pouilly.fr](http://www.centre-social-pouilly.fr)

f : [cspouillysurloire](https://www.facebook.com/cspouillysurloire)



# Octobre à décembre

60 ans et plus

## COIN DES SENIORS

**Espace de convivialité et d'échange.**

De 15h00 à 17h30

Tous les **MERCREDIS** à l'Ex. École Maternelle.

Horaires modifiés en fonction des **SORTIES**

## CONVI'BUS

**Transport à la demande** vers les communes de la Communauté de Communes Cœur de Loire.

Pour se rendre chez les professionnels de santé, aux activités, faire ses courses ...



**Réunion infos - Salle Ex Maternelle Pouilly**  
**Vendredi 20/09 à 10h00**

### CAP BIEN-ÊTRE

**Parcours en 5 étapes**

Avec l'Asso. Santé éducation et prévention sur les territoires



**Du 30/09 au 04/10**

**SEMAINE BLEUE**



Centre Social de Pouilly

## OCTOBRE

### Mercredi 02 - CAP BIEN-ÊTRE

#### ÉMOTIONS, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Animé par l'association ASEPT BFC

RDV : Ex. Ecole Maternelle / 15h00 à 17H45



### Mercredi 09 - CAP BIEN-ÊTRE

#### GESTION DU STRESS

Animé par l'association ASEPT BFC

RDV : Ex. Ecole Maternelle / 15h00 à 17H45



### Mercredi 16 - CAP BIEN-ÊTRE

#### BIEN VIVRE AVEC SOI

Animé par l'association ASEPT BFC

RDV : Ex. Ecole Maternelle / 15h00 à 17H45



### Mercredi 23 - Sortie Donzy

Déjeuner au restaurant Le Grand Monarque  
et visite guidée du Moulin de Maupertuis.

RDV : Aire de co-voiturage / 12h15 / tarif : 4,50€

Tarif menu hors boisson : 25€ (à régler sur place)

### Mercredi 30 - Atelier intergénérationnel

Convivialité partagée avec les ados.

RDV : RDV : Ex. Ecole Maternelle / 15h00

## NOVEMBRE

### Mercredi 06 - CAP BIEN-ÊTRE

#### BIEN VIVRE AVEC SOI

Animé par l'association ASEPT BFC

RDV : Ex. Ecole Maternelle / 15h00 à 17H45



### Mercredi 13 - Palais Ducal

Visite guidée du Palais Ducal de Nevers.

RDV : Aire de co-voiturage / 14h00 / Tarif : 10€



### Mercredi 20 - Sortie surprise

RDV : Aire de co-voiturage / 13h30 / Tarif : 4€

### Mercredi 27 - Atelier créatif

Fleurs en pommes de pins.

RDV : RDV : Ex. Ecole Maternelle / 15h00

### L'AMOUR N'A PAS D'ÂGE - Théâtre

Mercredi 20 novembre

Salle des Fêtes de Villechaud – 20h00

Exploration des facettes de l'amour et de  
la sexualité, chez les personnes d'âge mûr !

(Places limitées)

RDV : Aire de co-voiturage à 19h30 / Tarif 6€



## DÉCEMBRE

### Mercredi 04 - Tisanes d'hiver



Découvrons l'utilisation des  
plantes en **tisanes** (apportez  
votre bocal en verre).

RDV : Pavillon du Milieu de Loire / 15h00

### Mercredi 11 - Bowling

Découverte du sentier « Les Prés de  
Coulanges » (1.6km) et partie de Bowling.

RDV : Aire de co-voiturage / 14h00 / Tarif : 6€50



### Mercredi 18 - Atelier créatif

Création d'une déco de table.

RDV : Ex. Ecole Maternelle / 15h00

### Mercredi 25 - Férié

*Fermeture hivernale du  
23 au 27 décembre*

Inscriptions et renseignements  
Centre Social : 03 86 39 14 33

[centre-social-pouilly@orange.fr](mailto:centre-social-pouilly@orange.fr)

toute inscription payante doit être confirmée  
au minimum par un acompte

