

« 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



LES ATELIERS
BONS JOURS
AVEC UN ENSEMBLE
VOTRE RÉPONSE

Ateliers BONS'JOURS

Centre Social
Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre

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

Site : www.centre-social-pouilly.fr

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

Centre Social
de Pouilly

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 ...

LES ATELIERS
BONS JOURS
AVEC UN ENSEMBLE
VOTRE RÉPONSE

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

toute inscription payante doit être confirmée
au minimum par un acompte

