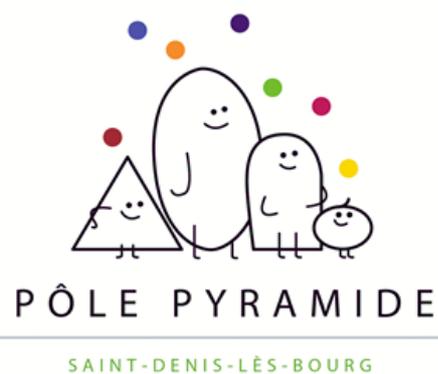


DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022



PROGRAMME SENIORS

CENTRE SOCIAL POLE PYRAMIDE
120 RUE DES ÉCOLES 01000 SAINT DENIS LES BOURG
04.74.22.42.65.- contact@polepyramide.fr
www.polepyramide.fr



ACTIVITÉS

MARCHE DOUCE

Une promenade d'une heure au rythme de chacun dans l'entraide et la convivialité.

Pour découvrir ou redécouvrir les environs (parc, quartier, forêt...).

Rendez-vous au centre social à 14h

- **Lundi 5 septembre**
- **Lundi 3 octobre**

**Gratuit
sur
inscription**



VOISINS RELAIS ET VISITES DE CONVIVIALITÉ

Vous habitez la commune et vous vous sentez isolé ?

Vous avez des questions et vous ne savez pas où les poser ?

N'hésitez pas à nous contacter, nous vous mettrons en relation avec des bénévoles de votre quartier qui pourront vous accompagner dans vos démarches. Nous pouvons également vous orienter vers des jeunes en service civique avec qui passer un moment convivial (à partir de novembre).



TRANSPORT SOLIDAIRE

Vous avez des difficultés pour vous déplacer et vous ne conduisez pas/plus ?

Des bénévoles peuvent vous emmener sur vos activités associatives de la commune, sur les permanences du Centre Social ou de la Mairie ou rendre visite à vos amis qui habitent la commune.

Vous êtes mobile et souhaitez rendre service? Vous pouvez devenir chauffeur bénévole.



**Service
réservé aux
habitants de
St Denis lès Bourg
1€/trajet soit 2 €
l'aller-retour**

ATELIERS DE PRÉVENTION CARSAT

La perte d'autonomie d'une personne se définit par la dégradation progressive de ses capacités à réaliser les tâches de la vie quotidienne. Ces ateliers de prévention sont animés par des professionnels de la CARSAT afin de trouver des solutions pour prévenir la perte d'autonomie.

BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT

Trois séances pour aborder les bénéfices du mouvement pour la santé et le bien-être. Cet atelier permet de prendre conscience de ses capacités corporelles, de tester son équilibre et d'expérimenter des exercices physiques qui peuvent enrichir le quotidien.

**Les jeudis 8, 15 et 22 septembre
de 10h à 12h**

AUDITION

Quatre séances avec un médecin pour comprendre le fonctionnement de l'audition et mettre en application des techniques pour lutter contre l'isolement.

Les vendredis

- **30 septembre**
- **7, 14 et 21 octobre**

de 10h à 12h

MIEUX VIVRE SON STRESS

3 séances pour apprendre à gérer son stress et comprendre les facteurs.

**Les jeudis 6, 13 et 20 octobre
de 10h à 12h**

BIEN BOUGER BIEN MANGER

Six séances animées par une diététicienne avec des conseils nutritionnels et une pratique d'exercices et d'activité physique.

Les lundis :

- **12, 19, 26 septembre**
- **3, 10 et 17 octobre**

de 14h30 à 16h30



MÉMOIRE

5 séances avec une psychologue pour comprendre et améliorer le fonctionnement de sa mémoire.

Les jeudis :

- **10, 17 et 24 novembre**
- **1er et 8 décembre**

de 9h30 à 11h30

**Ces ateliers sont gratuits mais SUR
INSCRIPTION au 04 74 22 42 65 ou
sur contact@polepyramide.fr**

INFOS PRATIQUES

Si vous avez besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à vous rendre au centre social, ou à nous contacter par courrier électronique ou par téléphone.

Horaire d'ouverture du centre social

Lundi et jeudi : 14h -17h30

Mardi, mercredi et vendredi : 9h-12 / 14h-18h

Samedi : 9h30-12h (hors vacances scolaires)

Vous avez du temps libre, vous voulez aider les autres ou souhaitez partager votre passion, votre savoir-faire ?

Devenez bénévole au centre social !

Contactez-nous au 04 74 22 42 65 ou sur contact@polepyramide.fr

SUIVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ

-  [polepyramide.fr](https://www.facebook.com/polepyramide.fr)
- www.polepyramide.fr / abonnez-vous à notre newsletter mensuelle

CENTRE SOCIAL POLE PYRAMIDE
120 RUE DES ÉCOLES 01000 SAINT DENIS LES BOURG
04.74.22.42.65.- contact@polepyramide.fr
www.polepyramide.fr

