



Centre Social

L'Arboré-Sens

## Centre Social L'Arboré-Sens

Fédération Départementale des Foyers Ruraux des Vosges  
205, Avenue Louis Buffet - 88500 MIRECOURT  
03 29 37 41 42 - [foyers.ruraux88@orange.fr](mailto:foyers.ruraux88@orange.fr)

### Renseignements et inscriptions :

Carine FLORENTIN - Animatrice de la Vie Sociale  
[carine.florentin@mouvement-rural.org](mailto:carine.florentin@mouvement-rural.org) - 06 02 10 76 59

### HORAIRES D'OUVERTURES AU PUBLIC :

Lundi, Mardi, Mercredi et Jeudi : 8h30/12h - 13h30/17h30  
Vendredi : 8h30/12h - 13h30/16h

## Nos partenaires



## Activités Séniors

De Avril à Juin 2024

Des activités régulières ...

## Les après-midis Couarôge

Tous les jeudis des semaines paires (hors vacances scolaires), de 14h à 16h, venez partager un temps d'échange convivial et animé !

### DATES À VENIR :

**Jeudi 11 avril** : « Montres moi ta collection »

-> à Puzieux, salle du lavoir (**Attention date sur une semaine impaire**)

**Jeudi 18 avril** : Jeux de société -> On stimule la mémoire !

-> Centre Social l'Arboré-Sens

**Jeudi 16 mai** : Rencontre élèves de Poussay « Tous au jardin ! »

-> à l'école Montaigne de Poussay

**Jeudi 30 mai** : Jeux de société -> Jeux de stratégie

-> Centre Social l'Arboré-Sens

**Jeudi 13 juin** : Jeux de société -> La coopération

> à la salle polyvalente de Ramecourt

**Jeudi 27 juin** : **Repas de fin d'année** -> au Centre Social l'Arboré-Sens.

Dans un souci d'organisation, **une inscription au repas** de fin d'année sera demandée. Sous forme d'auberge espagnole, tout le monde peut ramener quelque chose à partager ! Sucré, ou salé en fonction de vos envies...

Atelier gratuit\*

## Les après-midis Chant



Le rendez-vous est donné les vendredis (hors vacances scolaires et jours fériés) de 14h à 16h au Centre Social l'Arboré-Sens.

L'objectif de cette activité est de partager un moment agréable **autour du chant**. Les novices et les curieux sont les bienvenus.

Atelier gratuit\*



Des activités ponctuelles ...

## Sophrologie

La sophrologie permet d'aider à bien vieillir et mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement. Par le biais d'exercices de respiration, Fanny Larrière, sophrologue, vous permettra de mieux gérer les moments difficiles.

Une session de 3 séances vous est proposée :

« AMELIORER SON SOMMEIL »

Le mardi 14, jeudi 23 et mardi 28 mai 2024

Au Centre Social l'Arboré-Sens

Places limitées / 15€ pour une session de 3 séances\*

## Ateliers mémoire

Avec le soutien de l'ASEPT Lorraine, le Centre Social met en place un cycle de 10 séances encadrées par des **animateurs spécifiquement formés** pour vous apprendre comment agir sur différents facteurs afin d'améliorer votre santé et votre mémoire.

Une réunion d'information vous est proposée le  **VENDREDI 07 JUIN 2024** au Centre Social à 14h30

## Séjour sénior



REUNION D'INFORMATION  
MARDI 16 AVRIL 2024  
A 14H AU CENTRE SOCIAL

(\*) : adhésion aux Foyers Ruraux obligatoire

**POUR TOUTES NOS ACTIVITÉS, UNE NAVETTE EST PROPOSÉE POUR LES PERSONNES NON MOBILES. N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS !**

