

# Animations à Sanvignes

Le parcours

## CAP BIEN-ÊTRE

Du 05 AU 26 MARS

Les mardis de 9h30 à 12h  
à l'espace France Services



- 4 séances bien-être gratuites
- ouverts aux personnes de 60 ans et plus
- Inscription : 03 79 25 00 04
- Présentation le mardi 13 février à 10h30



LES ATELIERS  
**BONS JOURS**  
VIVEZ INTÉRESSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

A PARTIR DE  
**60 ANS**

Où trouver les bonnes informations  
pour bien manger ?

Comment manger et bouger  
avec plaisir au quotidien ?



Participez à l'atelier :

**La nutrition, où en êtes-vous ?**

Cycle de 9 séances les mardis à partir du :  
**MARDI 5 MARS 2024 DE 14H30 A 16H30**  
Espace France Services, 6 rue Jean Mermoz  
71410 SANVIGNES-LES-MINES

Inscriptions auprès de la Mutualité Française BFC (places limitées) :  
Par e-mail [lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr)  
Ou par téléphone au 03 85 42 07 98



## Et n'oubliez pas !

- Tous les jeudis, 14h30  
**VENEZ TRICOTER**  
Avec l'association tricot plaisir

- Tous les vendredis, 15h30  
**GYM ADAPTÉE**  
Avec l'association siel bleu

Les jours sans animation,  
n'hésitez pas à descendre  
pour rencontrer et jouer  
avec d'autres résidents  
aux cartes ou  
aux jeux de société



**INSCRIPTION  
POLE SOLIDARITÉ**

03 79 25 00 04

ou

auprès du personnel  
de la résidence

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS



## Mars 2024



Résidence  
Louis Veillaud

**sanvignes**  
LES MINES

# MARS 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1 15h30, Gym avec Siel bleu	2 	3 
4 15h, Atelier Sophrologie avec Béatrice CORTHINAS	5 15h, Atelier « Chorale de la résidence »	6 15h, Atelier « Coloriage »	7 15h, Atelier musical	8 15h30, Gym avec Siel bleu 	9  	10  
11 15h, Atelier Peinture avec Roselyne BARNET-MICHEL	12 15h, Atelier « Mémoire »	13 10h, Marche autour de la résidence 15h, Atelier « danse » avec Linéa dance	14 15h, Le printemps en musique avec « Yvonne »	15  15h30, Gym avec Siel bleu	16 	17 
18 	19 15h, Atelier « Chorale de la résidence »	20 15h, Atelier « le printemps en poème » avec Nathalie	21 15h, Atelier « marche et écoute de la musique »	22 15h30, Gym avec Siel bleu 	23 	24 
25	26 15h, Atelier « Décoration de Paques »	27 15h, Fête des anniver- saire du trimestre avec Jean-François	28			