

Jeudi 16 octobre

9h - 10h30 : Salle des fêtes de Lunery

Biodanza proposé par Fleur de vie, animé par Madame Souvannavong
(20 personnes)



11h - 12h30 : Salle des fêtes de Lunery

Prendre soin de son audition: dépistage et risques auditifs animé par Laure Rudroff, audioprothésiste et Sophie Alves, sophrologue spécialisée dans la prise en charge des acouphènes et hyperacousie.

13h30 - 16h 25: école élémentaire René Mariat

Escape game Handicap visuel, proposé par l'Etoile Saint Amandoise, animé par Romain Fresnault et Emeric Bret, enseignants activités physiques et adaptées.

Construction nichoirs, mangeoires, abris, proposé par Nature 18

18h - 20h: Salle des fêtes de Lunery

Initiation au Kali proposé par l'académie SARC Saint Florent-sur-Cher, animé par Olivier Vignau et Monsieur Four (à partir de 15 ans)

Vendredi 17 octobre



9h-12h : Ecole maternelle Gérard Jamet

Atelier cuisine intergénérationnel, animé par les enseignants (10 personnes)

14h30 - 16h30 : Salle des fêtes de Lunery

Harmonie corps et esprit, proposé par Unis vers Shanti, animé par Agnès Bei. (apporter un tapis de sol si possible)

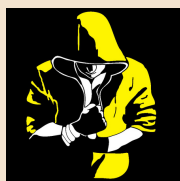
18h30 : Salle des fêtes de Lunery

Restitution de la semaine
Discours de clôture
Moment de convivialité



16 rue Henri Molisan, 18000 Bourges
www.nature18.org
contact@nature18.org
02 48 70 76 26
Nature18
association_nature_18
nature-18
www.faune-cher.org

Association de protection de la nature et de l'environnement dans le Cher



Et :

- École René Mariat
- École Gérard Jamet



"Bien vieillir à Lunery"

Du 13 au 17 octobre 2025



MOT DU CCAS

Face aux difficultés croissantes d'accès au soin en milieu rural, la municipalité de Lunery réaffirme son engagement en matière de prévention santé et de qualité de vie avec sa 5e édition de la Semaine Bien Vieillir à Lunery.

Cet événement, désormais bien ancré dans le calendrier local, se déroulera du lundi 13 au vendredi 17 octobre 2025 au cœur du village avec pour objectif principal de sensibiliser les habitants, en particulier les seniors aux enjeux du bien-vieillir, dans un cadre à la fois informatif, pratique et convivial.

Comme de nombreuses communes rurales, Lunery est confrontée à la problématique du désert médical et paramédical. Consciente de cette réalité, la municipalité choisit d'agir localement en proposant chaque année, une série d'actions de prévention accessibles à tous. Au programme : des conférences thématiques, des ateliers santé et bien-être, des séances de sensibilisation à l'activité physique adaptée, ainsi que des temps d'échange avec des professionnels de santé, des intervenants spécialisés et des partenaires du territoire. Ces actions visent à renforcer l'information, encourager les bonnes pratiques et favoriser l'autonomie et le bien-être des habitants.

Le lien intergénérationnel constitue une richesse essentielle pour notre commune. A l'occasion de cette traditionnelle semaine, nous souhaitons non seulement promouvoir la santé et le bien-être, mais aussi renforcer les échanges entre générations. Ces moments de partage permettent aux plus jeunes de bénéficier de l'expérience et de la mémoire de leurs aînés, tandis que les seniors s'ouvrent à de nouvelles pratiques, technologies ou regards, portés par les plus jeunes. Ces interactions créent une cohésion sociale précieuse, entretiennent la solidarité locale, et contribuent à faire de notre commune un lieu où chacun, quel que soit son âge, a sa place et un rôle à jouer. Favoriser le lien intergénérationnel, c'est donc investir dans une communauté plus humaine, plus vivante et plus unie.

La semaine Bien Vieillir à Lunery incarne pleinement la volonté municipale d'offrir aux habitants des réponses concrètes et humaines aux défis du quotidien, en renforçant le lien social et en mettant la prévention au cœur des priorités.

En espérant vous voir toujours plus nombreux, très belle semaine « Bien vieillir à Lunery » à toutes et à tous.

Pour l'équipe municipale
Lucie Chamaillard
Vice présidente du CCAS

INFOS PRATIQUES



- ➔ **Résider la commune de Lunery ou la communauté de communes FerCher** (Civray, Saugy, Primelles, Plou, Villeneuve sur Cher, Saint-Florent-sur-Cher, Saint Caprais et Mareuil-sur-Arnon).
- ➔ **Être âgé de 60 ans et plus**
Participation gratuite sur inscription auprès de la mairie au **02.48.23.14.20**
- 👤 **Animations ouvertes à tous (enfants, ados, familles, ...)**

Lundi 13 octobre

- 👤 **9h** : Salle des fêtes de Lunery
Discours d'ouverture par la municipalité
- 👤 **9h30 - 12h** : Salle des fêtes de Lunery
Conférence et atelier sur les bienfaits de la kinésiologie au quotidien proposé par Charbonnier Guillaume, kinésologue.
- 14h - 17h** : Salle des fêtes de Lunery
Ensemble pour la santé et le plaisir proposé par Pôle nutrition, animé par Manon Desbrosses, diététicienne (**12 personnes**)
- 👤 **17h30 - 19h30** : Chaume du Patouillet
Balade à la recherche des traces et indices d'animaux proposée par Nature 18.



Mardi 14 octobre



- 👤 **9h - 12h** : Salle des fêtes de Lunery
Bain de forêt et impression végétale animé par Julia Paget-Teixeira, artiste peintre et Sophie Alves, sophrologue.
- 👤 **14h - 16h** : Salle des fêtes de Lunery
La Sonothérapie avec les diapasons thérapeutiques : découvrez l'acupuncture par les vibrations et le son animé par Lydie Beauvais
- 👤 **17h30 - 19h30** : Centre de secours de Lunery
Visite de la caserne et prévention des risques domestiques, initiation aux gestes de premiers secours proposé par le centre de secours de Lunery et animé par les Sapeurs Pompiers

Mercredi 15 octobre

- 👤 **9h - 10h30** : Salle des fêtes de Lunery
Atelier "Mission sécurité à la maison"
10h45 - 12h15 : **Atelier "Cap sur l'équilibre"** proposé par l'association Victorine, animé par Nathalie Bourdillon, psychomotricienne et Laetitia Mouelhi, ergothérapeute.
- 👤 **14h30 - 17h30** : Salle des fêtes de Lunery
Après-midi récréative "Jeux de société" pour petits et grands et goûter, animé par les Médiathèques Boris Vian et du Cher
- 👤 **18h - 20h** : Salle des fêtes de Lunery
Initiation au self défense proposé par l'académie SARC Saint Florent-sur-Cher, animé par Olivier Vignau (**à partir de 15 ans**)

