



VIE LOCALE

Lettre d'information du service vie locale de la Mairie de St Lyé

n°7

CULTURE-LOISIRS PRESERVEZ VOTRE FORME !

Voici maintenant plus d'un an que nous avons mis en place les premiers ateliers destinés aux séniors et aux personnes disponibles afin qu'elles puissent se retrouver autour d'activités choisies et ainsi développer ou conserver un lien social.

Le 28 avril, vous êtes venus nombreux découvrir et plébisciter de nouveaux thèmes d'animation parmi ceux que nous avons sélectionnés. Cette matinée fut une réussite et nous a permis de constater l'intérêt porté à ce nouveau service.

Nous avons donc pris en compte vos souhaits et, à partir de septembre, Saint-Lyé élargit son panel en vous proposant cinq nouveaux ateliers dont vous retrouverez les modalités ci-dessous.

En attendant cette rentrée dynamique, l'ensemble de l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter un bel été, et d'excellentes vacances à ceux qui ont le plaisir d'en prendre.

Jean-Philippe HASS

Maire adjoint enfance jeunesse et vie locale

Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi		
SOPHROLOGIE	ANGLAIS	ZUMBA SENIORS	INFORMATIQUE	GENEALOGIE	TAI-CHI	COUTURE	MEMOIRE
10h30-11h30	<u>1er groupe</u> 14h30-15h30 <u>2ème groupe</u> 15h30-16h30	11h-12h	<u>1er groupe</u> 14h-15h15 <u>2ème groupe</u> 15h15-16h30	9h-12h	10h-11h30	14h-17h	14h15-15h45 (1 vend. sur 2)
Salle Rodin	Club Ados	Salle des Fêtes	Ecole Primaire	Club Ados	Salle Rodin	Club Ados	Accueil de Loisirs

Tendance santé et bien-être



- **Sophrologie** techniques de travail sur la respiration, la détente musculaire et l'imagerie mentale, afin de retrouver un état de bien être, de stimuler ses capacités.

Atelier animé par Solène Godier-Sophrologue



- **Zumba séniors** : bouger et s'amuser dans la bonne humeur, au rythme de la musique exotique afin d'améliorer le tonus musculaire et la coordination.

Atelier animé par Angélique Provost – Educatrice sportive

- **Gymnastique douce chinoise (Tai-chi)** basée sur la concentration, afin d'améliorer la souplesse, la vivacité d'esprit et la mémoire. *Atelier animé par Fanny Amaral-Russo-Professeur*



- **Mémoire** afin d'entretenir et d'affûter ses capacités de réflexion et de stimuler ses fonctions cognitives (langage, reconnaissance visuelle, fonction d'exécution).

Atelier animé par par Odile GOUVERNE et Didier STAUMONT– Psychologues.

Contacts

Service vie locale

☎ 03.25.76.89.17

Mairie St Lyé

☎ 06.31.89.63.48

10180 St LYE

✉ cja@saint-lye.fr

Tendance instructive et créativité

▪ **Anglais** initiation ludique aux bases de cette langue. *Atelier animé par Audrey Hanser*



▪ **Informatique** : découverte et initiation au traitement de texte. Création de compositions, de tableaux. Traitement photo, internet ... *Atelier animé par Dominique Godier et Didier Renard*

▪ **Généalogie** : construction d'un arbre généalogique, historique d'une habitation ou d'un patrimoine, d'une carrière militaire... *Atelier animé par Paul Aveline*



▪ **Couture** : initiation à l'utilisation de la machine à coudre. Réalisations diverses (sac à sacs, sac à tartes...). Aide à la confection de vêtements. Activités sur demande (tricot, crochet ...)
Atelier animé par Martine Lamy

Renseignements et inscriptions au 06.31.89.63.48 ou au club ados le **mardi** et **vendredi** de 14h15 à 18h15

Places limitées - **Gratuité** pour les **Lyotains** - Début des ateliers à partir du **Lundi 12 Septembre**

Raid sportif famille : un mix entre la tête et les jambes



L'épreuve de canoë lors du raid 2015

Samedi 17 Septembre

Par équipe de 2 (1 adulte + 1 jeune >12 ans ou 2 adultes)

Rendez-vous convivial entre générations autour d'activités sportives et de plein air. (initialement prévu le 02/07).

Au programme : tir, run & bike, rallye photos et épreuves de mud day* (sous réserve)



* courses à obstacles (grimper, sauter, ramper... parfois dans la boue)

Nouvelles épreuves

Retour sur la balade nature

Tout a commencé dès 9 heures le 26 Mai dernier avec le concours d'une météo clémente pour cette découverte de la nature et plus particulièrement des plantes qui nous entourent.. Cette marche printanière, sur un parcours d'environ 6 kms, avec les explications adéquates, chacun des 17 participants a pu observer, découvrir ou redécouvrir sous un autre angle un environnement familier et pourtant souvent mal connu.

De la pâquerette de nos pelouses en passant par le pissenlit, la prêle moins connue, le plantain sous-estimé ou l'ortie mal considérée, la découverte des vertus de chacune de ces plantes et de leur utilisation pour la santé, le quotidien ou le jardin a mobilisé l'attention des participants.

La fin de matinée fut consacrée à la réalisation d'un panier avec les tiges de plantain, un bel objet de décoration de

table en lien avec la nature à un moment où chacun à cœur de la préserver.

