

GRAVES METTRA AU BON DIAMÈTRE		PETITS TRAITS SUSPENDUE		PLUIE FINE SOTTISIERS		ENTRE- LACER CROCHET		ENZYME
DOUTEUSES DÉSHABILLE								
MEMBRANES ASINUS								L'ARAIGNÉE SA TOILE
						COORDONNE ÉQUILIBRE		
BORDERA EN COUSANT		ROSIRA	BRILLE		CLASSE- MENT COUTUME			
							D'ARABIE	
EXPRIMERAS PAR LE VISAGE LUTTERA								
ADJECTIF POSSESSIF				ABÏMA PART				INDIQUE UN CHOIX À FAIRE
PARTIRA	PARFOIS ÉVEILLÉ					BANDE ORIGINALE		
			TERRE LIBRE					

FLÉCHÉS • N°4 • © Landry Mestrallet 2008
D'autres grilles sur <http://www.fortissimots.com>



PROGRAMME SÉNIORS



J A N V I E R
F É V R I E R
M A R S

LILLEBONNE



CCAS) - Pôle des Solidarités
Hôtel de Ville • Rue Thiers
02 32 84 50 73 • ccas@lillebonne.fr

Lutter contre
l'isolement

Prévenir
l'exclusion
sociale

Favoriser
l'autonomie

Toute activité, sortie, animation... est susceptible
de modification ou d'annulation, notamment en
fonction des conditions météorologiques.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Programme réalisé par le service communication de la Ville de Lillebonne. IPNS sur papier recyclé. es

LES ACTIVITES

Sur inscription

GYMNASTIQUE

LUNDI

9h15 - 10h15 / 10h30 - 11h30

Salle Thiers

- > 9, 16, 23, 30 janvier
- > 6, 13, 27 février
- > 6, 13, 20, 27 mars

VENDREDI

9h15 - 10h15 • Salle Thiers

- > 6, 13, 20, 27 janvier
- > 3, 10, 17 février
- > 10, 17, 24, 31 mars

ATELIER CRÉATIF

LUNDI

14h - 16h30

 Épicerie solidaire

- > 2, 9, 16, 23, 30 janvier
- > 6, 20, 27 février
- > 6, 13, 20, 27 mars

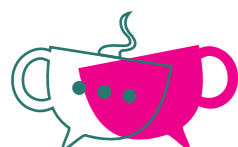
CAFÉ CAUSETTE

LUNDI

14h - 16h30

Épicerie solidaire

- > 9, 23 janvier
- > 6, 20 février
- > 6, 20 mars



TENNIS DE TABLE

MARDI

11h - 12h

Gymnase Bénard

- > 3, 10, 17, 24, 31 janvier
- > 7, 14, 28 février
- > 7, 14, 21, 28 mars

SOPHROLOGIE

MARDI

10h - 11h • Maison des sens

Cycle de 4 séances :

- > 3, 10, 17 et 24 janvier
- > 28 février, 7, 14 et 21 mars

Exercices de respiration et relaxation en position assise ou debout afin de retrouver un meilleur équilibre intérieur. Il faut entendre correctement.

JEUX DE SOCIÉTÉ

MARDI

14h - 16h30 • Salle des Filatures

- > 3, 10, 17, 24, 31 janvier
- > 7, 14, 21, 28 février
- > 7, 14, 28 mars

ATELIER CUISINE

Nombre de places limité

MERCREDI

14h - 16h • Épicerie solidaire

- > 4, 11, 18, 25 janvier
- > 1, 8, 15, 22 février
- > 1, 8, 15, 22, 29 mars

DM3 - ÉQUILIBRE

JEUDI

9h30 - 10h15 • Salle Thiers

- > 5, 19, 26 janvier
- > 2, 9, 23 février
- > 2, 9, 16, 23, 30 mars

TIR À L'ARC

VENDREDI

10h45 - 11h45

Gymnase Bénard

- > 6, 13, 20, 27 janvier
- > 3, 10, 17 février
- > 10, 17, 24, 31 mars

LES JOURNÉES LUDIQUES

Sur inscription

> Vendredi 13 janvier

On joue !?

Ludothèque de Lillebonne

14h-17h

> Vendredi 10 février

On joue !?

Ludothèque de Lillebonne

14h-17h

> Vendredi 10 mars

On joue !?

Ludothèque de Lillebonne

14h-17h

> Mercredi 29 mars

LOTO

salle des Filatures

14h-16h30

> Jeudi 30 mars

Sortie

Maison du patrimoine et des cités provisoires

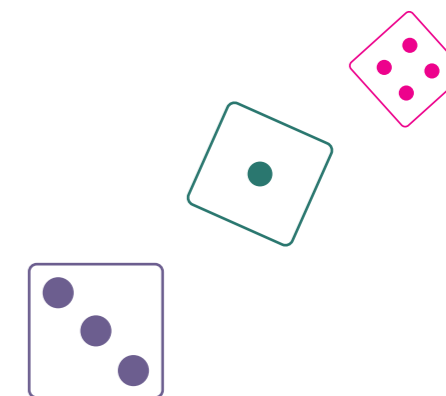
à Gonfreville-L'Orcher

13h30-18h

Gratuit - transport pris en charge

Rendez-vous à la mairie pour le départ

Nombre de places limité



SAUF MENTION CONTRAIRE, LES ACTIVITÉS, ANIMATIONS, SORTIES, JOURNÉES LUDIQUES... NÉCESSITENT UNE INSCRIPTION PRÉALABLE AUPRÈS DU SERVICE ET COÛTENT UN TICKET LA SÉANCE

LES TICKETS POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS, ANIMATIONS, SORTIES... SONT DISPONIBLES À LA VENTE AU PÔLE DES CCAS - SOLIDARITÉS (REZ-DE-CHAUSSÉE DE L'HÔTEL DE VILLE) :

2 € LE TICKET POUR UNE SÉANCE / 12 € LE CARNET DE 10 TICKETS / 20 € LE CARNET DE 20 TICKETS.

PLUS D'INFORMATIONS : 02 32 84 50 73