



## LE MOIS DES SOLIDARITES ET DES ECHANGES

**Du 06 au 30 novembre 2023**

**Activités gratuites  
dédiées aux seniors et à l'intergénérationnel**

Le mois des solidarités du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), va constituer un moment privilégié.

C'est l'occasion d'organiser des animations et des événements qui vont permettre de créer des liens.

Tous les habitants de Demigny y sont conviés.

*Les animations se déroulent en Mairie  
Salle du Conseil municipal.*

**Programme**

# PROGRAMME

## ➤ Prendre le temps de se faire du bien

**06 novembre - 14h00**

Mieux gérer ses émotions, séance animée par Laurène Brunet – Sophrologue

**15 novembre – 10h00**

Gym douce, séance animée par Annick Lamy

**30 novembre – 09h30**

Faites de la soupe, atelier cuisine, animé par Aurélie Jankowiak, diététicienne

## ➤ Culture et patrimoine

**16 novembre- 14H30**

Visite guidée du conservatoire à rayonnement régional du Grand Chalon  
Covoiturage – Départ Place du 11 novembre – 13h45

Inscription obligatoire avant le 10 novembre - Places limitées (15)

**22 novembre – 14h00**

Visite guidée des lavoirs de Fontaines par l'association Fontaines et Patrimoine  
Covoiturage - départ Place 11 novembre - 13H45

Inscription obligatoire avant le 10 novembre.

**24 novembre – 20h00**

Spectacle de la compagnie des Totors « chroniques de voisinage »

La gazette de Lucette.

Salle Guimet.

## ➤ Sécurité

**14 novembre-14h0**

Sensibilisation au code de la route

Intervention d'Isabelle Suire – Auto-école ISEA