

## Repas de Noël

Les seniors qui se sont inscrits en octobre auprès de la MIS pourront participer au repas qui se déroulera **dimanche 27 novembre à midi** au PEPSI.

*Le carton d'invitation vous sera demandé à l'entrée.*

## Distribution des colis de Noël

La distribution des colis aura lieu **du lundi 28 novembre au vendredi 2 décembre** à la MIS.

*Se munir de son carton d'inscription.*

## ■ Décembre

### Bowling à l'ELS rue des Champs d'Amour

**Jeudi 1<sup>er</sup> et 15 déc. - de 14h30 à 16h30**

*Carte bowling à retirer à la MIS.*

*3€ les deux premières parties.*

### Chants : chansons du terroir

**Mardi 6 déc. - 14h30** à la MIS

*Places limitées, inscriptions à la MIS dans les meilleurs délais. Gratuit.*

### Conférence des Mercredis du Savoir

Thème : « **Les Médicis, une famille** »

Par Julien Molard, historien.

**Mercredi 7 déc. - 15h** à la MIS

*Gratuit, places limitées, ouvert à tous.*

### Cuisine de Noël

Une recette salée et une recette sucrée.

**Vendredi 9 déc. - 14h30** à la MIS

*Sur inscription à la MIS. Tarif Issoudun 5 € / Tarif CCPI 6 €*

### Déco florale

Sur le thème : fagots de Noël.

**Jeudi 15 déc. - 14h30** à la MIS

*Places limitées. Inscription à la MIS. Tarif Issoudun 5 € / Tarif CCPI 6 €*

### Randonnée à Issoudun

Randonnée d'1h30. Sauf en cas de pluie.

**Vendredi 16 déc. - 13h30.** Rdv place du Sacré-Cœur.

*Sur inscription à la MIS.*

> Tous les jours de 14h à 17h30,  
venez passer un bon moment de détente et  
de convivialité avec les jeux de cartes  
(tarot, belote, rami...)  
et les jeux de société (scrabble, triomino,  
rummikub...).

> Lecture de journaux dans la véranda.

> Bibliothèque gratuite (roman, policier...)

### Maison Issoldunoise des Seniors

5, rue de l'Avenir - 36100 ISSOUDUN

Tél. 02 54 21 47 67

[www.issoudun.fr](http://www.issoudun.fr)

[mis@issoudun.fr](mailto:mis@issoudun.fr)



Lundi : 14h - 17h30

Du mardi au vendredi :

10h - 12h / 14h - 17h30



# Maison issoldunoise des Seniors



*Les seniors en excursion à Loches*

## Votre programme

septembre, octobre,  
novembre, décembre 2022

## ■ Septembre

### RENTRÉE SPORTIVE

**Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois**  
Gymnastique au DOJO *avenue des Bernardines*

Cours dispensés par un professeur diplômé d'État.

> Les mardis de 11h à 12h **dès le 13 sept.**

> Les mercredis de 9h à 10h (gym douce) **dès le 14 sept.**

> Les vendredis de 10h à 11h **dès le 16 sept.**

Carnet de 5 tickets. Tarif Issoudun 17,50€ / Tarif CCPI 20€

En vente à la MIS

Piscine à l'ELS *rue des Champs d'Amour*

Créneau horaire réservé aux seniors.

> Tous les vendredis de 11h15 à 12h15 **dès le 30 sept.**

Carnet de 5 tickets. Tarif Issoudun 14,50€ / Tarif CCPI 17€

Inscription à la MIS

Aquabike à l'ELS *rue des Champs d'Amour*

Créneau horaire réservé aux seniors, sur réservation

> Tous les mardis de 11h15 à 11h45 **dès le 27 sept.**

Prix de la séance : Tarif Issoudun 5€ / Tarif CCPI 5,50€.

Tickets en vente à la MIS

Atelier 3M au gymnase Michelet *rue des Écoles*

**Atelier Mouvement, Motricité, Mobilité.**

> Les mardis de 9h45 à 10h45 **dès le 13 sept.**

> Les jeudis de 9h45 à 10h45 **dès le 15 sept.**

Places limitées. Inscription obligatoire à la MIS.

Tennis de table au Relais *rue du Bât-le-Tan*

> Tous les jeudis de 10h à 11h **dès le 15 sept.** Carnet de

5 tickets. Tarif Issoudun 15€ / Tarif CCPI 17,50€

Qi gong à la MIS *de septembre à juin*

Cours dispensé par un professeur diplômé de Tai chi chuan.

> Les mercredis **dès le 14 sept.** avec 2 créneaux

horaires : **10h-10h45** et **11h-11h45**

Places limitées. Inscription et renseignements des tarifs

à la MIS.

**NOUVEAU : Atelier mosaïque à la MIS**

Venez confectionner un tableau, une boîte de mouchoirs, un nichoir, un plateau... en mosaïque.

**Les lundi et jeudi après-midi de 14h à 16h.** Places limitées, inscriptions et renseignements des tarifs à la MIS

**NOUVEAU : Activité yoga à la MIS**

> Les vendredis de 9h à 9h45 **dès le 16 sept.**

Places limitées, inscriptions et renseignements des tarifs à la MIS

Atelier mémoire : Réunion d'information

**Avec Brain'up.** En avançant dans l'âge, un grand nombre de personnes éprouve des difficultés avec leur mémoire, pas de réels troubles, mais des petits oublis quotidiens. Or la mémoire peut s'entraîner et se développer tout au long de la vie !

**Jeud 22 sept. - 14h** à la MIS

Renseignements et inscriptions à la MIS

Pétanque

Rdv sur place bd Champion, sauf en cas de pluie.

**Vendredi 30 sept. - 14h30.** Sur inscription à la MIS.

## ■ Octobre

### Repas ou Colis de Noël

Pour tous les seniors issoldunois, **à partir de 67 ans** (année de naissance 1955), **inscriptions** au repas ou au colis de fin d'année, à la Maison Issoldunoise des Seniors,

**PENDANT TOUT LE MOIS D'OCTOBRE.**

Aucune inscription ne sera prise en compte sans un justificatif de domicile de moins de 3 mois et de votre carte d'identité.

Le repas se déroulera le dimanche 27 novembre au PEPSI, et la distribution des colis aura lieu du lundi 28 novembre au vendredi 2 décembre.

Chants : chansons plaisantes

**Mardi 4 oct. - 14h30** à la MIS

Places limitées, inscriptions à la MIS dans les meilleurs délais. Gratuit.

Activité billard au Billard Black Ball *rue de l'Amandier*

**Mardi 4 oct. - de 14h30 à 16h**

Inscription obligatoire à la MIS.

Tarif Issoudun 5€ / Tarif CCPI 5,50€.

Conférence des Mercredis du Savoir

Thème : « **Marie de Bourgogne** »

Par Julien Molard, historien.

**Mercredi 5 oct. - 15h** à la MIS

Gratuit, places limitées, ouvert à tous.

**Sophrologie à la MIS**

Séance encadrée par une sophrologue.

> Tous les jeudis de 10h30 à 11h30 **dès le 6 oct.**

Inscriptions et renseignements des tarifs à la MIS.

Bowling à l'ELS *rue des Champs d'Amour*

**Jeudi 6 et 20 oct. - de 14h30 à 16h30.**

Carte bowling à retirer à la MIS.

3€ les deux premières parties.

Randonnée à Issoudun

Randonnée d'1h30, sauf en cas de pluie.

**Vendredi 21 oct. - 13h30.** Rdv place du Sacré-Cœur.

Sur inscription à la MIS.

Déco florale

Sur le thème : Tableau floral.

**Jeudi 27 oct. - 14h30** à la MIS

Places limitées. Inscription à la MIS.

## ■ Novembre

Conférence des Mercredis du Savoir

Thème : « **Anne de Bretagne** »

Par Julien Molard, historien.

**Mercredi 2 nov. - 15h** à la MIS

Gratuit, places limitées, ouvert à tous.

Chants : chansons casse-croûte

**Mardi 8 nov. - 14h30** à la MIS

Places limitées, inscriptions à la MIS dans les meilleurs délais. Gratuit.

Inclusion numérique

Atelier qui se déroule en 5 séances le deuxième jeudi de chaque mois.

> Première séance **jeudi 10 nov. de 14h30 à 15h30**

Inscriptions et renseignements à la MIS.

Bowling à l'ELS *rue des Champs d'Amour*

**Jeudi 17 nov. - de 14h30 à 16h30.**

Carte bowling à retirer à la MIS.

3€ les deux premières parties.

Randonnée à Issoudun

Randonnée d'1h30, sauf en cas de pluie.

**Vendredi 18 nov. - 13h30.** Rdv place du Sacré-Cœur.

Sur inscription à la MIS.