

Monalisa

ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

Voici qui s'occupe de vous suivant votre lieu d'habitation

MOUY, ANSACQ, BURY,
CAMBRONNE,
NEUILLY-SOUS-CLERMONT

Marc SUEUR 06 49 16 90 63

lacanopee.seniors@outlook.com

ETOUY, AGNETZ, CLERMONT,
BREUIL-LE-VERT, BREUIL-LE-
SEC, BAILLEVAL, VERDE-
RONNE, ROSOY, LABRUYERE,
NOINTEL, ERQUERY, SAINT-
AUBIN-SOUS -ERQUERY, LA-
MECOURT, REMECOURT,
FOUILLEUSE, MAINBEVILLE,
CATENOY, FITZ-JAMES

Cécile KAZMIERCZAK 06 70 74 91 32

esprit-shaoyin@orange.fr



ON NE SORT PAS SEUL DE LA SOLI-
TUDE! MONALISA vous aide:



L'isolement, c'est dur!

A plus de 60 ans, vous vous sentez seul-e et avez besoin de discuter et de vous distraire, ou de renouer avec la vie associative ou le sport pour la santé ?

A qui faire confiance? Vous êtes contacté uniquement par des intervenants que vous connaissez déjà directement : aide ou repas à domicile, mariées, aide au logement ...

Qu'est-ce qui m'est proposé? Des visites régulières de bénévoles à votre domicile, et en option un parcours de découverte du sport pour la santé à Mouy et Clermont.

Comment en bénéficier?

Vos intervenants habituels relaient votre demande directement aux associations CSR LA CANOPEE D'AU-NEUIL et ESPRIT SHAOYIN, suivant votre commune.

Et après? Nos bénévoles vous conseillent pour trouver une association sportive ou culturelle si vous souhaitez continuer ailleurs !



DOJO DE MOUY

51 boulevard Surville 60250 MOUY

06 70 93 71 21

L'association **US MOUY**

VOUS INVITE A :

2 SEMAINES DE COURS GRATUITS POUR DECOUVRIR LE TAÏSO ET LE JU JITSU ...

Sous la direction de Gérard Miné (5ème dan, BEES 1er deg, DEJEPS),
l'US MOUY vous fera découvrir avec Guy Voisin Fontanet une
nouvelle confiance en votre corps et vos capacités.

Une condition: il faut juste essayer !



TAÏSO le lundi de
14h à 15h avec

Ricardo Pereira
(3ème dan, BEES
1er degré/DEJEPS)



JU JITSU SOUPLE le
lundi de 15h à 16h
avec

Ricardo Pereira
(3ème dan, BEES 1er
degré/DEJEPS)



DOJO DE CLERMONT

7 rue Henri Ayrald 60600 CLERMONT

06 70 74 91 32

L'association **ESPRIT SHAOYIN**

VOUS INVITE A :

2 SEMAINES DE COURS GRATUITS POUR DECOUVRIR LE QIGONG ET LA MEDITATION..

Sous la direction de Cécile Kazmierczak (3ème duan , CQP arts
martialx internes, arts énergétiques chinois) , **ESPRIT SHAOYIN** vous
fera découvrir les énergies du Qi Gong et de la méditation. Une
condition: il faut juste essayer !



QI GONG jeudi de 10h30 à 11h30 salle Béthencourtél à Clermont.
Avec Oriane, 1er duan duan, diplôme d'instructeur fédéral FFK,
formation en cours de CQP CQP arts martialx internes, arts éner-
gétiques chinois