

PORT DE LANNE - ça bouge !

L'amicale de Port de Lanne reprend progressivement ses activités, Pour que cette reprise s'effectue dans les meilleures conditions, il faudra bien sûr respecter les gestes barrières que chacun connaît désormais : distanciation physique, lavage des mains régulier et toujours pas d'accolades ni embrassades, on sait qu'il faudra également porter son masque de protection dans tous les lieux clos, ce qui concerne évidemment les salles municipales que nous occupons généralement, le nombre de personnes admises simultanément dans ces salles est limité.

LUNDI

Le club informatique reprend ses activités à partir **du lundi 26 octobre de 16h00-18h00** maison des associations salle 2. La participation est entièrement gratuite pour les membres.

Crée en janvier 2010 sous forme d'école où les élèves ont acquis un certain niveau d'autonomie elle s'est progressivement transformée naturellement en Club, chacun pose ses questions, participe aux ateliers.

Vous possédez un ordinateur, une tablette, un téléphone, un téléviseur ou tout objet connectable mais vous pensez ne pas vous en servir correctement, venez, une formation personnalisée et adaptée à vos besoins vous attend.

Formation de base ; Windows et Android ; Internet ; Multimédia ; Bureautique ; Réseaux etc.

MARDI

La récré du mardi reprend à partir **du mardi 3 novembre 14h00-18h00** maison des associations salle 1. La participation est également entièrement gratuite pour les membres.

Depuis de nombreuses années nos membres ont pris l'habitude de se retrouver les mardis après-midi pour jouer à de nombreux jeux de sociétés.

Cette atmosphère conviviale a manqué et c'est avec plaisir que nous allons nous retrouver.

MERCREDI

La Gymnastique douce reprend à partir **du mercredi 4 novembre 8h45** salle polyvalente.

L'activité physique est un vecteur de lien social et en ce moment, il nous est nécessaire et prévient de la sédentarité.

Les séances sont animées par un professionnel agréé de SIEL BLEU, activités physiques adaptées, matériel adéquat.

Vous voulez rester en forme, alors venez !

On ne s'arrête pas parce-que l'on vieillit, On vieillit parce-que l'on s'arrête.

Contact : retraites.pdl@hotmail.fr ; Claude ☎ 06 19 64 80 21

Pour info <https://retraitesportdelanne.wordpress.com/>

