

## LES VENDREDIS



**SOPHROLOGIE** - Venez vous initier aux techniques basées sur la concentration, la respiration et la relaxation. Des exercices simples et accessibles à tous pour décompresser, évacuer les tensions et retrouver un état de calme et de sérénité.

À partir de janvier des sessions de 4 séances vous seront proposées de 14h à 16h tous les

15 jours. Participation : 20 € les 4 séances.



## NOUVEAU !! ATELIER THÉÂTRE -

Venez improviser, vous amuser ou tout simplement suivre le texte, sur une oeuvre de Claire Béchet «Suites en ré mineur». Cette pièce vous fait découvrir divers personnages et scénettes. Le tout chapeauté par Catherine SARREZA. Les vendredis de 10h à 12h du 7 mars au 27 juin.

Participation 30€.



## / LES + DU CCAS



**RESTAURANT** - Vous ne savez pas quoi manger le midi, vous ne voulez pas déjeuner seul : venez partager un moment convivial autour d'un repas équilibré au restaurant du Cercle

Latouche-Tréville au CCAS. Les mardis et vendredis à 12h30. Réservation obligatoire / Tarifs de 5,40 € à 8,80 € (selon les ressources).



**LIVRAISON DE REPAS** - Vous ne pouvez pas vous déplacer ? Faites livrer vos repas par le service de portage de repas du CCAS. 7 jours sur 7. Tarifs de 8,25 € ou 10,50 € (selon les ressources).

Informations restaurant et portage de repas au 05 46 82 35 11. Menus disponibles en ligne sur le site internet de la Ville de Rochefort et le Facebook Rochefortseniors.



## LA NEWSLETTER ROCHEFORT SÉNIORS !!!

Vous y retrouverez des informations pratiques sur les animations, les événements et les nouveautés proposés par la ville de Rochefort aux seniors de + de 60 ans. Inscription par mail à : rochefort.seniors@ville-rochefort.fr

## / LES ÉVÈNEMENTS SÉNIORS

### SPECTACLE DE JULIE ROSSIGNOL



Vous avez sûrement rencontré Julie Rossignol lors de l'apéro toqué. Nous vous proposons d'aller voir son spectacle «*À la vie, à la mer*», sur le thème de l'objet et de l'héritage familial. Jeudi 13 février à 19h30 au théâtre de la Coupe d'or.

Participation : 5 €

Attention nombre de places limité.

**TU VEUX MA PHOTO ?** - Vous êtes un senior actif ? Votre vie est bien remplie par une action quotidienne au service des autres ? Le CCAS envisage de vous rendre hommage à travers une campagne photo. Mettez-vous en contact avec nous !

JANVIER - JUIN 2025

DEMANDEZ LE PROGRAMME !



# ROCHEFORT SÉNIORS

**SÉNIORS À PARTIR DE 60 ANS,**  
le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)  
de la Ville de Rochefort vous propose  
des ateliers ludiques et conviviaux  
toute l'année.

Une cotisation annuelle de 20 €  
vous sera demandée à l'inscription\*.

### CCAS DE ROCHEFORT

29-31 rue Pujos, 17300 Rochefort (Entrée cour rue Chanzy),

Stéphanie COMPAIN

Tél : 06 09 89 94 43 / rochefort.seniors@ville-rochefort.fr

Retrouvez toutes les actions sur le site de la Ville de Rochefort :

- [www.ville-rochefort.fr/activites-rochefort-seniors](http://www.ville-rochefort.fr/activites-rochefort-seniors)
- et sur Facebook Rochefortseniors

\* Etude possible de réduction du montant des participations sur dossier.

Réalisation graphique : F. Selin - Service Communication CARO. Crédits photos : S. David - CARO / S. Compain - CCAS / AdobeStock / DR



# / VOTRE PROGRAMME

## LES ATELIERS DÉCOUVERTE

### LES LUNDIS

**ATELIER MÉMOIRE** - Venez comprendre les mécanismes de mémorisation. Notre animatrice vous donnera des trucs et astuces pour faire travailler votre mémoire ! En partenariat avec l'ASEPT 17.

Participation : 12 € les 11 ateliers / Du 27 janvier au 7 avril de 14h30 à 17h.



**ATELIER VITALITÉ** - Initiez-vous de façon ludique aux clefs du bien vieillir et aux moyens d'être acteur de votre bonne santé. En partenariat avec l'ASEPT 17. Participation : 12 € les 6 ateliers / Du 5 mai au 16 juin de 14h30 à 17h.

**ATELIER BIEN-ÊTRE** - Vous souhaitez approfondir ou découvrir des techniques d'automassage de visage, des cosmétiques naturels, apprendre le maquillage bonne mine. Cet atelier est fait pour vous !! Participation : 12 € les 3 ateliers / Les 19 et 26 mai et le 2 juin de 9h30 à 12h.



### LES MARDIS

**ATELIER ÉQUILIBRE** - Faites de votre corps un allié et venez profiter des bienfaits de l'activité physique tout en douceur. En partenariat avec l'ASEPT 17. Participation : 20 € les 12 séances / du 21 janvier au 8 avril de 11h à 12h.

**NOUVEAU !! ATELIER CAP BIEN ÊTRE** - Venez découvrir des méthodes de gestion de vos émotions de façon positive au quotidien. En partenariat avec l'ASEPT 17. Participation : 12 € les 5 ateliers / Du 6 mai au 3 juin de 14h à 16h.



**ATELIER ART ET CRÉATION** - Sous la forme d'ateliers collectifs en compagnie d'Éléonore Lepièce, artiste plasticienne.

Participation : 16 € les 4 ateliers.

- Venez mettre en forme, avec de l'argile, le corps dans toute sa créativité ! / Du 4 février au 25 février 15h à 17h.
- Venez découvrir comment dessiner le corps humain ! / Du 1<sup>er</sup> au 22 avril de 15h à 17h.



### LES MERCREDIS

**PRÉPARATION DE LA CHRONIQUE RADIO SÉNIORS ODYSSEE** - Vous souhaitez rejoindre l'aventure ? Venez à l'atelier d'écriture des chroniques ! Chaque mercredi matin au CCAS / de 9h30 h à 11h à partir de janvier. **Gratuit** sur inscription.



### LES JEUDIS

**PROMENADE CONVIVIALE** - Vous désirez faire un peu d'activité physique tout en douceur et en bonne compagnie ? (Re)Découvrir la ville ou ses alentours à votre rythme ? Rendez-vous au CCAS à 10h tous les 15 jours à partir du jeudi 16 janvier pour une promenade d'1h30.

**Gratuit** / Calendrier sur simple demande.



**ATELIER « JOUE AVEC LES MOTS »** - Venez jouer et compléter les grilles de mots préparées par notre bénévole Marie-Pierre. Tous les 15 jours, à partir du 23 janvier au CCAS de 10h30 à 12h. **Gratuit** sur inscription.

**LES JEUDIS AU MUSÉE** - Un programme riche en découvertes spécialement concocté par le service Musées et Patrimoine de la Ville.

Visites programmées à 15h.

- 27 mars – Univers Loti (Projection en 3D + espace permanent) / RDV : Musée Hébre ;



- 24 avril – Les secrets du cours d'Ablois / RDV : Office du tourisme Rochefort ;
- 22 mai – Le quartier de la Sous-Préfecture, naissance d'un quartier sous Napoléon / RDV : Musée Hébre ;
- 19 juin – Léon Lavoine, architecte de la Ville des années 1930 / RDV : Musée Hébre.

**Gratuit** sur inscription.

**ATELIER COUTURE** - Vous aimez coudre ou souhaitez apprendre, mais pas seul(e) ? Des ateliers vous sont proposés les jeudis de 14h30 à 16h30. Si vous avez une machine à coudre, venez avec !!

- Les jeudis 13, 20, 27 février : création d'un coussin support pour téléphone ou tablette ;
- Les jeudis 10, 17, 24 avril : création d'un sac cabas doublé et son porte carte ;
- Les jeudis 12, 19, 26 juin : création d'un pochon étanche pour maillot de bain et petit porte-monnaie ;

Participation : 9 € les 3 ateliers. Attention nombre de places limité.



### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AUTOUR DES ARTS DU CIRQUE

- Venez travailler votre équilibre avec du matériel ludique issu des arts du cirque. Deux sessions possibles ; soit du 16 janvier au 20 mars, soit du 3 avril au 26 juin. Les Jeudis de 10h à 11h30 tous les 15 jours. Participation : 12 € les 6 ateliers. Attention nombre de places limité.



**ATELIER ART FLORAL** - Vous souhaitez apprendre à faire des compositions de fleurs ou créer des décorations avec des fleurs, ces ateliers sont pour vous.



- 6 février : Composition autour de bulbes de fleurs ;
- 3 avril : Bouquet ou composition en forme de nid ;
- 5 juin : Bouquet en fleurs séchées.

Participation : 7 € l'atelier. Attention nombre de places limité.