

SEPTEMBRE / DÉCEMBRE 2026

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.**



R
Rochefort

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

/ VOTRE PROGRAMME

LES ATELIERS DÉCOUVERTE

LES LUNDIS

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 21 septembre au 2 novembre de 14h30 à 17h.



NOUVEAU ! ET SI ON AIMAIT

Ce cycle de 4 ateliers interactifs est conçu pour échanger sur l'importance de la vie affective et du bien-être. Animés par des professionnels, ces moments concilient conseils pratiques et convivialité.

En partenariat avec l'ASEPT 17. Participation : 12 € les 4 ateliers / Du 9 au 30 novembre de 14h à 16h30.

PILATES SÉNIORS - Envie de préserver votre mobilité, de renforcer votre corps en douceur et d'améliorer votre posture ? Nos ateliers Pilates, spécialement adaptés aux séniors, vous offrent un moment pour bouger sereinement et efficacement. Aucun niveau requis ! Chaque séance s'adapte à vos capacités. Participation : 15 € les 6 ateliers. Du 14 septembre au 23 novembre de 11h à 12h.



LES MARDIS

ART ET CRÉATION - Sous la forme d'ateliers collectifs en compagnie d'Éléonore Lepièce, artiste plasticienne. Participation : 18 € les 4 ateliers.

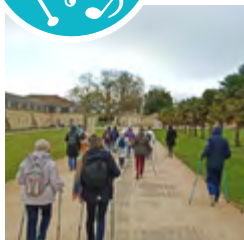
- Le chat et l'éléphant, quels magnifiques animaux ! Venez les mettre en forme avec de l'argile.

Du 15 septembre au 13 octobre de 15h à 17h.



- Venez découvrir la peinture au couteau et réalisez un bouquet de roses.

Du 3 au 24 novembre de 15h à 17h.



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 24 septembre pour une promenade d'environ 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 17 septembre au CCAS de 11h à 12h.

Gratuit sur inscription.



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

- Jeudi 19 novembre à 15h départ Musée Hébre :

Thème : Découverte du naufrage de la Méduse.

Gratuit sur inscription.

ATELIER COUTURE - Vous aimez coudre ou souhaitez apprendre, mais pas seul(e) ? Venez coudre un projet simple lors des ateliers qui vous sont proposés de 14h30 à 16h30.



- Jeudis 17, 24 septembre et 1^{er} octobre : Création d'un sac banane ;

- Jeudis 12, 19 et 26 novembre : Création autour de Noël.

Vous avez une machine à coudre, venez avec !

Participation : 9 € les 3 ateliers. Nombre de places limitées.

ATELIER ART FLORAL - Vous souhaitez apprendre à faire des compositions de fleurs ou créer des décorations avec des fleurs ? Ces ateliers sont faits pour vous .



- 15 octobre : Cloche en fleurs séchées ;
- 10 décembre : Bûche de Noël.

Ateliers de 14h à 16h.

Participation : 9 € l'atelier.

Nombre de places limitées.



LES VENDREDIS

SOPHROLOGIE -

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



Participation : 20€ les 4 séances.

Du 2 octobre au 20 novembre de 14h à 16h.

NOUVEAU ! PARCOURS BIEN-ÊTRE & SANTÉ SÉNIORS -

Prendre soin de soi en s'amusant et en partageant, c'est l'objectif de notre tout nouveau programme de sensibilisation. Ce parcours vous propose 5 séances thématiques autour de la santé et du bien-être: adopter les bons gestes et postures, comprendre et prévenir les addictions, améliorer son sommeil et sa respiration, et bien d'autre encore. Animé par Muriel.

Du 18 septembre au 6 novembre de 10h à 11h30

Ou du 13 novembre au 11 décembre de 10h à 11h30

Atelier possible grâce à la participation financière du Conseil Départemental.

Gratuit sur inscription, obligation d'assiduité aux 5 séances.





La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

**Relions tous les âges
dans des territoires engagés !**

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées Du lundi 5 au vendredi 9 octobre

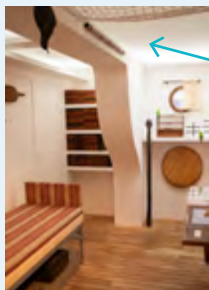


• **Lundi 5 octobre** : Conférence sur les dispositifs d'aide à l'adaptation de l'habitat et de l'aide à la rénovation énergétique par le service CARO Rénov de 14h30 à 15h30 au CCAS.



• **Mardi 6 octobre** : Atelier Nutrition en collaboration avec Rochefort Habitat Océan de 14h à 16h au CCAS.

• **Mercredi 7 octobre** : Création de pots décorés avec les structures d'accueil pour personnes âgées de Rochefort de 14h à 17h au CCAS.



• **Jeudi 8 octobre** : Visite patrimoine rdv à 15 h au musée Hébre. Venez découvrir « La cabine de la Flore », reconstruction de la cabine de Julien Viaud à bord de la frégate de la Flore et découvrir son univers en tant que marin.



• **Vendredi 9 octobre** : Visite du château de la Roche Courbon. Départ en co voiturage, rendez-vous à 14h au parking de la « Guinchette ». Visite guidée d'environ 2h. Nombre de places limitées.

Gratuit sur inscription

/ VOTRE PROGRAMME

LES ÉVÈNEMENTS SÉNIORS

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 5 septembre : Venez échanger avec nous sur les modalités d'inscription et sur la programmation.
De 10h à 17h, place Colbert.

REPAS DES ADHÉRENTS

On vous invite pour fêter la rentrée ! **Jeudi 24 septembre à 12h30 au restaurant du CCAS.**
Nombre de places limitées.

TRIBUNE CITOYENNE DES SÉNIORS

Et si la parole des seniors pouvait inspirer et créer du lien ? Dans le cadre de la Tribune citoyenne des Cheveux Blancs, cinq seniors rochefortais partageront leur parcours, leur expérience du vieillissement et les solutions qu'ils ont trouvées pour lutter contre l'isolement. Un moment d'échange, de témoignages et de rencontres pour mettre en lumière la richesse des expériences de vie et l'importance du lien social.

Au programme de cette après-midi : Témoignages de seniors engagés, échanges avec le public, découverte des activités et services proposés aux seniors du territoire, moment convivial autour d'une collation.

Rendez-vous le jeudi 3 décembre 14h au Forum des Marais.

Inscriptions auprès de Rochefort Séniors.

Parce qu'ensemble, nous sommes plus forts face à l'isolement, Rochefort Séniors, s'associe avec l'association Les Cheveux Blancs pour un projet unique et humain.



PRÉSENTATION DU PROGRAMME 2027

Mardi 8 décembre 18h salle Loti au Palais des Congrès.
Le pôle Égalité et Prévention du CCAS vous invite pour un moment convivial. Vous découvrirez, en avant première, les programmes de Rochefort Séniors et de la Maison de l'Égalité ainsi que les actions de préventions santé proposées.

/ LES + DU CCAS



LE 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 vos revenus).



LA 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 € à 10,50 € (selon vos revenus).

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 la page Facebook *Rochefortseniors*.

À SAVOIR

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

Etude possible de réduction du montant des participations sur dossier.



CCAS DE ROCHEFORT

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

Stéphanie COMPAIN

Tél : 05 46 82 35 02 - 06 09 89 94 43
rochefort.seniors@ville-rochefort.fr

Retrouvez toutes les actions sur le site de la Ville :

- www.ville-rochefort.fr/activites-rochefort-seniors
- et sur Facebook Rochefortseniors

