

JANVIER / JUIN 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.**



TR
Rochefort

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

/ VOTRE PROGRAMME

LES ATELIERS DÉCOUVERTE

LES LUNDIS

ATELIER MÉMOIRE - Envie de préserver votre mémoire, de renforcer votre concentration et de garder un esprit vif au quotidien ?

Venez participer à notre atelier mémoire

En partenariat avec l'ASEPT 17.

Participation : 12 € les 11 ateliers / Du 26 janvier au 13 avril de 14h30 à 17h.



INITIATION DANSE EN LIGNE - Envie de bouger, de vous amuser et de rencontrer du monde dans une ambiance conviviale ? Rejoignez-nous pour nos cours de danse en ligne ! Pas besoin de partenaire. Accessible à tous les niveaux. Une excellente façon de rester actif tout en s'éclatant ! Participation : 15 € les 6 ateliers / Du 19 janvier au 30 mars de 10h30 à 11h30.

NOUVEAU !! PILATES SÉNIORS - Envie de préserver votre mobilité, de renforcer votre corps en douceur et d'améliorer votre posture ? Nos ateliers Pilates spécialement adaptés aux seniors vous offrent un moment pour bouger sereinement et efficacement. Aucun niveau requis ! Chaque séance s'adapte à vos capacités. Participation : 15 € les 6 ateliers. Deux sessions proposées entre janvier et juin de 11h à 12h.



LES MARDIS

ÉQUILIBRE - Envie de vous sentir plus stable, plus fort(e) et plus en confiance dans vos mouvements du quotidien ? Rejoignez nos ateliers spécialement conçus pour améliorer votre posture, développer votre tonicité et prévenir les chutes. En partenariat avec l'ASEPT 17. Participation : 20 € les 12 séances / Du 3 février au 21 avril de 11h à 12h.



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

- Rejoignez notre atelier créatif où vous apprendrez à fabriquer une délicate sculpture en papier représentant une danseuse en équilibre... un moment artistique, poétique et accessible à tous.

Du 10 au 31 mars de 15h à 17h.

- Rejoignez notre atelier peinture où vous apprendrez à réaliser un tableau à la manière des célèbres Nymphéas, en explorant couleurs, lumière et textures.

Du 2 au 23 juin de 15h à 17h.



SOMMEIL - Venez découvrir ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil et des techniques pour mieux dormir. En partenariat avec l'ASEPT 17. Participation : 12 € les 6 ateliers / Du 5 mai au 16 juin de 9h30 à 12h.

LES MERCREDIS

NOUVEAU !! RENFORCEMENT MUSCULAIRE - Envie de renforcer votre corps, de gagner en tonicité et de vous sentir plus dynamique au quotidien ? Rejoignez notre atelier de renforcement musculaire, conçu pour travailler l'ensemble du corps en douceur mais efficacement. Maguy vous accompagne pour 6 ateliers tous les 15 jours à partir du 14 janvier de 15h à 16h. Participation : 15 € les 6 ateliers.

LES JEUDIS

PROMENADE CONVIVIALE

- Envie de prendre l'air, de marcher à votre rythme et de partager un moment agréable en bonne compagnie ? Rejoignez nos promenades conviviales, rendez-vous au CCAS à 10h tous les 15 jours à partir du jeudi 22 janvier 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 15 janvier au CCAS de 10h30 à 12h.

Gratuit sur inscription.

LES JEUDIS AU MUSÉE - Envie d'en apprendre plus sur l'histoire de notre ville, percer ses secrets et redécouvrir ses lieux emblématiques ? Rejoignez nos sorties organisées en partenariat avec le service du patrimoine pour une visite guidée passionnante et accessible à tous. Départ 15h / **Gratuit** sur inscription

- 19 mars : Rochefort se dévoile. Départ Musée Hébre ;
- 23 avril : Marins et filles du port. Départ Musée Hébre
- 28 mai : Plantes et jardins. Départ potager du roi
- 25 juin : Embarquez avec Latouche Tréville. Départ CCAS

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

- Jeudis 12, 19 et 26 février : Création d'un porte-monnaie patchwork ;
- Jeudis 16, 23 et 30 avril : Création d'un coussin de lecture avec sa pochette à livre ;
- Jeudis 11, 18 et 25 juin : Création d'une glacière à pique-nique.

Vous avez une machine à coudre, venez avec !! Participation : 9 € les 3 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 / Ateliers de 14h à 16h.



- 5 février : Bouquet de fleurs fraîches ;
- 2 avril : Centre de table de pâques ;
- 4 juin : Miroir en fleurs séchées.

Participation : 9 € l'atelier.

Attention nombre de places limité.

LES VENDREDIS



SOPHROLOGIE - Envie de souffler et de relâcher la pression ? Participez à nos ateliers de sophrologie : respiration, détente guidée et techniques simples pour apaiser le stress et retrouver votre équilibre.

Des sessions de 4 séances vous seront proposées.

Participation : 20€ les 4 séances / À partir du 9 janvier de 14h à 16h tous les 15 jours.



NOUVEAU !! ATELIER DE L'ÉCRITURE À LA SCÈNE

- Venez créer un mélange entre théâtre et cinéma autour d'un voyage au cœur de la mémoire de

Rochefort et de ses habitants.

- En l'atelier : Libérez votre imagination ! Nous allons écrire de courtes scènes qui feront revivre les rues, les anecdotes et les moments forts de notre ville, en intégrant vos souvenirs personnels.
- En Ville : Devenez acteur ! Nous irons ensuite filmer ces scènes en extérieur, dans les lieux mêmes que nous aurons choisis. Une manière de laisser une trace concrète de nos échanges.

Le tout guidé par Catherine Sarreza.

Participation : 30€ / De février à juin de 10h à 12h.

NOUVEAU !! SPECTACLE À LA COUPE D'OR



- Jeudi 26 mars à 14h15 : *Violoncelle, le temps d'une pause* par l'Orchestre de chambre Nouvelle Aquitaine,
- Mardi 19 mai à 14h15 : *En apparence*, concert joyeux
- Vendredi 5 juin à 14h15 : *La Belle au bois dormant*, concert théâtralisé

Attention nombre de places limitées

Participation : 5 € par spectacle



/ VOTRE PROGRAMME

LES ÉVÈNEMENTS SÉNIORS



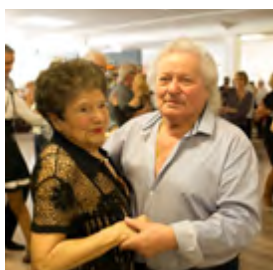
SOIRÉE EXCEPTIONNELLE

Nous vous invitons à vivre une soirée culturelle exceptionnelle. Diffusion d'un film tourné et joué par les seniors : *Une enfance retrouvée*, suivie de la représentation de la troupe de théâtre : *Ainsi va la vie*. Vendredi 16 janvier à 17h30, Auditorium du Palais des congrès / Gratuit.



APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Envie de partager un moment convivial, de rire, de jouer et de relever quelques défis ? Rejoignez-nous pour un après-midi dédié aux jeux de société ! En partenariat avec Unicité. Vendredi 20 mars à 14h, Palais des congrès / Gratuit sur inscription.



THÉ DANSANT

Envie de passer un moment chaleureux, de danser, de discuter et de profiter d'une ambiance pleine de bonne humeur ? Rejoignez-nous pour notre thé dansant ! En partenariat avec Unicité. Mardi 28 avril à 14h, Palais des congrès / Gratuit sur inscription.

À SAVOIR

ROCHEFORT SÉNIORS 2026

Nom : _____

Prénoms : _____

N° : _____

CCAS RocheFORT

Service : 02 47 88 11 11

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

Etude possible de réduction du montant des participations sur dossier.

/ 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 € (suivant 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 € (suivant 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.

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.

N'hésitez pas à vous inscrire par mail à : rochefort.seniors@ville-rochefort.fr



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 de Rochefort :

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