

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVES



Tous les 2^{ème} mercredis du mois de 14h30 à 17h, partagez un moment de convivialité entre jeunes et moins jeunes autour de différents jeux de société et de console.

En partenariat avec le centre de loisirs de l'association Primevère-Lesson / **GRATUIT**

LES JEUDIS

CAFÉ TRICOT

Venez tricoter du lien !!!! Tricoter pour soi, pour les autres mais pas seul, et papoter autour d'un café.



Tous les jeudis après-midi à partir de 15h au Cercle Latouche Tréville (CCAS) / **GRATUIT** sur inscription

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



CCAS DE ROCHEFORT
Rue Chanzy
(Entrée cour rue Chanzy),
17300 Rochefort
Stéphanie COMPAIN -
Tél : 05 46 82 35 02

rochefortseniors@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

/ LES + DU CCAS

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

UN RÉSEAU POUR ROMPRE L'ISOLEMENT

Vous souhaitez donner un peu de votre temps auprès de personnes âgées isolées pour passer un bon moment, rompre la solitude et créer du lien ? Venez rejoindre notre équipe de bénévoles !



Si vous connaissez une personne de votre entourage voisin(e), parents..., en situation d'isolement, n'hésitez pas à le signaler au CCAS : nous étudierons la possibilité de lui affecter les visites régulières d'un bénévole formé et supervisé.



RESTAURANT CCAS

Vous ne savez pas quoi manger, vous ne voulez pas déjeuner seul : venez partager un moment convivial autour d'un repas équilibré au restaurant du Cercle Latouche-Tréville au CCAS.



Réservation

obligatoire. Tarif de 4.70€ à 6.70€ (suivant vos revenus). Menu disponible en ligne sur le site internet de la Ville de Rochefort et le Facebook Rochefortseniors.

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? Faites livrer vos repas par le nouveau service de portage de repas du CCAS. Informations restaurant et portage de repas au 05 46 82 35 11



ROCHEFORT
SÉNIORS
DEMANDEZ LE PROGRAMME !

SÉNIORS À PARTIR DE 60 ANS,
le Centre Communal d'Action Sociale
(CCAS) de la Ville de Rochefort
vous propose des ateliers
pour rester en forme et autonome
le plus longtemps possible.




Rochefort


CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

/ VOTRE PROGRAMME

LES ATELIERS DÉCOUVERTE

LES LUNDIS

BIEN-ÊTRE

Apprenez à vous détendre et à prendre soin de vous. Le CCAS vous propose 8 ateliers de 14h à 16h30, animés par des socio esthéticiennes. Au programme :

- relaxation et auto-massages ;
- confection de cosmétiques ;
- choix de vêtements en fonction de sa morphologie ;
- soin du visage et des mains, ...

Participation : 29 € les 8 ateliers / Du 3 février au 23 mars



NUTRITION

Vous vous posez des questions sur l'équilibre alimentaire ? Quoi et comment manger ? L'atelier nutrition de 14h30 à 17h peut vous aider à répondre à vos questions. En partenariat avec l'ASEPT 17.

Participation : 10 € les 10 ateliers / Du 20 Avril au 22 juin

LES MARDIS

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 : 10 € les 6 ateliers / Du 14 janvier au 18 février

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 15 séances / Du 4 février au 12 mai



ART ET CRÉATION

Attention **2 ateliers différents** vous sont proposés. Sous la forme de 4 ateliers collectifs en compagnie d'Éléonore LEPIECE (artiste plasticienne). Participation : 16 € les 4 ateliers.

- Venez fabriquer des pliages en origamis et créer des attrape-rêves au moyen de matériaux de récupération. Les 3, 10, 17 et 24 mars, de 14h30 à 16h30
- Venez (re)découvrir de façon ludique, les grands sculpteurs et reproduire avec des matériaux recyclés une sculpture célèbre. Les 5, 12, 19 et 26 mai, de 14h30 à 16h30

LES JEUDIS

ATELIER HABITAT FACILE À VIVRE (NOUVEAU)

De 14h à 17h, venez trouver des pistes pour aménager votre logement en fonction de vos besoins ou future besoin. En partenariat avec l'ASEPT 17.

Participation : 10 € les 5 ateliers / Du 7 mai au 11 juin



LES VENDREDIS



SOPHROLOGIE

De 14h à 16h, deux fois par mois, 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 ateliers.

Des difficultés pour vous acquitter de la participation financière ? Des aides sont possibles. N'hésitez pas à nous contacter !

LES ACTIVITÉS

LES MARDIS

JOUE AVEC LES MOTS

Venez jouer et compléter les grilles de mots et les charades / **GRATUIT** sur inscription. Au cercle Latouche Tréville (CCAS). Semaines impaires de 11h à 12h.

BATUCADA SÉNIORS

La musique brésilienne, les percussions vous attirent et vous font vibrer ? Rejoignez-le groupe batucada seniors ! En partenariat avec le Conservatoire de musique de Rochefort / Participation : 45 € par an. Inscription au CCAS.



LES MERCREDIS

PROMENADE CONVIVIALE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Vous désirez faire un peu d'activité physique tout en douceur en bonne compagnie ? (Re)découvrir la ville ou ses alentours à votre rythme ? Rendez-vous au CCAS tous les 15 jours à partir du mercredi 15 janvier à 14h pour une promenade d'environ 1h30, suivie d'une collation offerte. Vous gardez vos petits-enfants ce jour-là ? Venez avec eux ! / **GRATUIT**

