

BATUCADA SÉNIORS

La musique brésilienne, les percussions vous attirent et vous font bouger ? Rejoignez-le groupe batucada seniors. L'activité se déroule au Conservatoire de musique de Rochefort.



RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

DEVENEZ BÉNÉVOLES !

Vous souhaitez donner un peu de votre temps auprès de personnes âgées isolées pour passer un bon moment, rompre la solitude, créer du lien.

Venez rejoindre notre équipe de bénévoles !



RESTAURANT CCAS

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

Réservation obligatoire

Tarif entre 4.70€ et 6.70€
(suivant vos revenus)



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

CCAS de Rochefort,
29 / 31 rue Pujos (entrée cour Latouche-Tréville)
17300 Rochefort
Stéphanie COMPAIN - Tél : 05 46 82 35 00
ccas@ville-rochefort.fr

Retrouvez toutes les actions du pôle sur le site
de la Ville de ROCHEFORT :
www.ville-rochefort.fr/restauration-et-loisirs



CCAS 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.



/ VOTRE PROGRAMME

LES LUNDIS

ATELIERS BIEN-ÊTRE SÉNIORS

Du lundi 17 septembre au lundi 12 novembre 2018, de 14h à 16h30, puis nouvelle session à compter de janvier 2019.

Apprenez à vous détendre et à prendre soin de vous. Le CCAS propose 9 ateliers de 2h30, 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 : 27 € les 9 ateliers

ATELIERS MÉMOIRE

Le jeudi 20 septembre puis tous les lundis du 24 septembre au 17 décembre 2018, de 14h30 à 17h

Travaillez votre mémoire grâce à des exercices simples et ludiques, en partenariat avec l'ASEPT, animés par Monique.

Participation : 10 € les 11 ateliers

LES MARDIS



ATELIERS ÉQUILIBRE

Du mardi 4 septembre 2018 au mardi 29 janvier 2019 de 14h30 à 15h30, puis nouvelle session de 20 ateliers à compter de février 2019.

Animés par l'association Siel Bleu.

Faites de votre corps un allié et venez profiter des bienfaits de l'activité physique tout en douceur.

Participation : 22€ les 20 ateliers

LES MERCREDIS

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVES

Tous les 2^{ème} mercredis de chaque mois, de 14h30 à 17h.

Partagez un moment de convivialité entre jeunes et moins jeunes autour de différents jeux de société et jeux de console. Avec le centre de loisirs de l'association Primevère-Lesson.

GRATUIT sur inscription



LES JEUDIS

ATELIERS BIEN ÊTRE AU VOLANT

Les jeudis 15, 22 et 29 novembre 2018, de 14h à 16h.

Des nouveaux panneaux ?
Des nouvelles façons d'appréhender la route ?
Passage à 80 km/h ?
Toutes vos interrogations trouveront des réponses.

3 ateliers de 2h, en partenariat avec l'ASEPT.

Participation : 10 € les 3 ateliers



ATELIERS SOPHROLOGIE

Du jeudi 13 décembre 2018 au jeudi 14 mars 2019, de 14h30 à 15h30.

Les participants s'initieront aux techniques basées sur la concentration, la respiration et la relaxation. Ces exercices simples, accessibles à tous, permettront de décompresser, d'évacuer les tensions, de retrouver un état de calme et de sérénité. L'atelier s'organise autour d'un cycle de 10 séances.

Participation : 20€ les 10 ateliers

CAFÉ TRICOT, VENEZ TRICOTER DU LIEN !

Tous les jeudis après-midi (hors vacances scolaires), à partir de 15h au Café des Demoiselles, place Colbert.

Tricoter pour soi, pour les autres mais pas seul et papoter autour d'un café.

GRATUIT sur inscription



LES VENDREDIS

ATELIERS NUMÉRIQUE

Les 14 et 21 septembre et les 5 et 12 octobre.

D'autres sessions prévues au cours du dernier trimestre

Vous avez des interrogations, des peurs sur l'usage des nouvelles technologies ou des démarches à réaliser par Internet ? MSA Formation propose des cycles de 4 ateliers pour vous aider et vous accompagner.

GRATUIT sur inscription



Des difficultés pour vous acquitter de la participation financière ? Des aides sont possibles.

N'hésitez pas à nous contacter !

