LES MERCREDIS

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVES

Tous les 2ème mercredis de chaque mois, de 14h30 à 17h. En partenariat avec le centre social Primevère Lesson.

Partagez un moment de convivialité entre jeunes et moins jeunes autour de différents jeux de société et jeux de console / ***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 (hors vacances scolaires) à partir de 15h au Café des Demoiselles, Place Colbert / ***GRATUIT***

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

CCAS DE ROCHEFORT

29/31 rue Pujos
(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 :
www.ville-rochefort.fr/activites-rochefort-seniors
et 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, 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, le midi, du lundi au vendredi.

Réservation obligatoire

Tarif entre 4.70€ et 6.70€ (suivant vos revenus - Nous consulter)

Réalisation graphique : Service Communication CARO
Crédits photos : CCAS - Ville de Rochefort / AdobeStock

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

CCAS
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 : 27 € les 8 ateliers / Du 23 sept. au 25 nov.

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. Animés par Monique, en partenariat avec l'ASEPT.
Participation : 10 € les 11 ateliers / Du 23 sept. au 9 déc.

LES MARDIS

ÉQUILIBRE - Animés par l'association Siel Bleu, de 14h30 à 15h30. Faites de votre corps un allié et venez profiter des bienfaits de l'activité physique tout en douceur.
Participation : 17 € les 10 séances / Du 10 sept. au 12 nov.

LES JEUDIS

NOUVEAU !! ART ET CRÉATION - Venez (re)découvrir de façon ludique, les grands peintres et reproduire avec des matériaux recyclés un tableau de maître ! Sous la forme de 4 ateliers collectifs hebdomadaires de 14h30 à 16h30, animés par Éléonore Lepiece, artiste plasticienne.
Participation : 16 € les 4 séances / Du 3 au 31 oct.

SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT - De nouveaux panneaux ? De nouvelles réglementations ? Toutes vos interrogations trouveront réponse lors de cette série de 3 ateliers «code de la route» de 2h, de 10h à 12h, en partenariat avec l'ASEPT.
Participation : 10 € les 3 séances / Les 17, 24, 31 oct.

LES VENDREDIS

NUMÉRIQUE : TABLETTE - Une tablette c'est quoi ? Comment on l'utilise ? Que peut-on faire avec ? Des réponses avec cette série de 5 ateliers, de 14h à 16h, proposés par MSA Formation.
Attention, nombre de places limité !
***GRATUIT** sur inscription / Du 8 nov. au 6 déc.*

SOPHROLOGIE - De 14h à 16h, une fois par mois, les participants s'initieront 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 / 1 séance par mois entre septembre et décembre.

JARDINAGE - Venez créer un mini potager bio de plantes comestibles ! Atelier de 2h en partenariat avec l'association Echo Mer.
***GRATUIT** sur inscription /* vendredi 13 sept. à 14h30.

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'

Les 2ème et 4ème mardis de chaque mois de 11h à 12h. Venez jouer et compléter les grilles de mots, au cercle Latouche Tréville. ***GRATUIT** / Calendrier sur demande.*

BATUCADA SÉNIORS

La musique brésilienne, les percussions vous attirent et vous font bouger ? Rejoignez le groupe batucada séniors. L'activité se déroule au Conservatoire de musique de Rochefort / *Participation : 45 € par an Inscription jusqu'au 30 septembre 2019 au CCAS.*

LES MERCREDIS

PROMENADE CONVIVIALE INTERGÉNÉRATIONNELLE

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 tous les 15 jours à partir du mercredi 11 septembre 2019 à 14h pour une promenade d'environ 1h30 de marche, suivie d'une collation offerte par le CCAS.
Vous gardez vos petits-enfants ce jour-là ? Venez avec eux ! / ***GRATUIT***