

VENREDI (suite)

**NOUVEAU !! ATELIER 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 26 janvier au 8 mars de 9h30 à 12h.

### ATELIER NUMÉRIQUE UTILISATION DU SMARTPHONE

- Votre smartphone n'aura plus de secret pour vous !  
• 19 janvier : Trucs et astuces ;  
• 16 février : Gestion des applications.

En partenariat avec Destination numérique, financé par la Carsat / de 14h à 16h.

**Gratuit** sur inscription. Attention nombre de place limité.



## LES ÉVÈNEMENTS SÉNIORS

**REPRÉSENTATION DE THÉÂTRE** - La troupe Rochefort séniors vous invite à la représentations de sa pièce « L'écho Rochefortais ou mon petit doigt m'a dit !! ».  
Rendez-vous le jeudi 25 janvier à 18h au Palais des congrès.

**RÉSEAU R'BUS** - Vous souhaitez prendre le bus pour aller dans les communes autour de Rochefort et vous ne savez quelle ligne prendre, où le prendre ? Le réseau de bus Nouvelle Aquitaine vient vous initier le vendredi 15 mars à 14h30 au CCAS.

**SÉNIORS EN JEUX** - Après -midi ludique et conviviale autour des jeux de sociétés sous toutes ses formes, scrabbles, belote et bien d'autres à découvrir ! Retrouvez nous le vendredi 17 mai de 14h à 17h au Palais des congrès. Organisé en collaboration avec Unis-cité.

**NOUVEAU !! SELF DÉFENSE** - Vous souhaitez apprendre les gestes simples, utilisables dans toutes les situations ? Cet atelier est fait pour vous !! Initiation selon programme des séances en cours de préparation. Participation : 25 € les 5 séances.

## / LES + DU CCAS



**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 / Tarif de 5,20€ à 8,30€ (suivant vos revenus).

**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. Tarif de 7,95€ à 9,80€ (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 le Facebook Rochefortseniors.



**LA NEWSLETTER ROCHEFORT SÉNIORS !!!** Vous y retrouverez des informations pratiques sur les animations, les évènements et les nouveautés proposés par la ville de Rochefort aux séniors de + de 60 ans.

N'hésitez pas à vous inscrire par mail à : [rochefort.seniors@ville-rochefort.fr](mailto:rochefort.seniors@ville-rochefort.fr)

Une cotisation annuelle de 20 € vous sera demandée à l'inscription. Étude possible de réduction du montant des participations sur dossier.

### CCAS DE ROCHEFORT

29-31 rue Pujos - entrée cour Latouche-Tréville rue Chanzy,

Stéphanie COMPAIN

Tél : 05 46 82 35 02 - 06 09 89 94 43 / [rochefort.seniors@ville-rochefort.fr](mailto:rochefort.seniors@ville-rochefort.fr)

Retrouvez toutes les actions sur le site de la Ville de Rochefort :

- [www.ville-rochefort.fr/activites-rochefort-seniors](http://www.ville-rochefort.fr/activites-rochefort-seniors)
- et sur Facebook Rochefortseniors

Réalisation graphique : Fanny Selin - Service Communication CARO. Crédits photos : Simon David - CARO / AdobeStock

JANVIER - JUIN 2024

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.



**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 15 janvier au 19 février de 14h30 à 17h chaque lundi.

**MÉMOIRE** - Venez comprendre les mécanismes de mémorisation. Notre animatrice vous donnera des trucs et astuces pour faire travailler votre mémoire ! En partenariat avec l'ASEPT 17.

Participation : 12 € les 10 ateliers / du 4 mars au 27 mai de 14h30 à 17h chaque lundi.



**NOUVEAU !! BIEN-ÊTRE** - Vous souhaitez découvrir les gestes qui font du bien au quotidien, les bienfaits des argiles pour la peau, soins du visage, les couleurs qui vous mettent en valeur ? Cet atelier est fait pour vous !! En partenariat avec l'ASEPT 17. Participation : 24 € les 6 ateliers / du 4 mars au 15 avril de 9h30 à 12h.

### LES MARDIS

**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 12 séances / du 6 février au 23 avril de 11h à 12h.



**ART ET CRÉATION** - Sous la forme de 4 ateliers collectifs

en compagnie d'Éléonore Lepièce, artiste plasticienne. Participation : 16 € les 4 ateliers.

• Un animal totem/ fétiche, venez le mettre en forme avec de l'argile ! / 4 ateliers du 5 au 26 mars de 15h à 17h.

• Les paysages de bord de mer vous inspirent, venez les peindre avec nous ! / 4 ateliers du 4 au 25 juin de 15h à 17h.



### NOUVEAU !! ATELIER D'EXPRESSION -

Le corps, la voix s'amuse autour d'exercices et de jeux théâtraux. Aucun niveau requis, juste l'envie de jouer et de passer un moment convivial. 3 séries de 4 ateliers, vous sont proposés de 14h30 à 16h : du 6 au 27 février / du 2 au 30 avril ou du 7 au 28 mai. Participation : 14 € les 4 séances.



### LES MERCREDIS

#### PRÉPARATION DE LA CHRONIQUE RADIO SÉNIORS ODYSSEE -

Vous souhaitez rejoindre l'aventure ? L'atelier d'écriture de nos chroniques mensuelles se réunit chaque mercredi matin au CCAS / de 10h à 12h à partir du 10 janvier. **Gratuit** sur inscription.

### LES JEUDIS

#### PROMENADE CONVIVIALE -

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 à 10h tous les 15 jours à partir du jeudi 11 janvier pour une promenade d'environ 1h30.

**Gratuit** / Calendrier et point de rendez-vous 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 18 janvier au CCAS de 11h à 12h. **Gratuit** sur inscription.



**LES JEUDIS AU MUSÉE** - Un programme riche en découvertes, spécialement concocté par le service Musées et Patrimoine de la Ville de Rochefort. Une fois par mois, à 15h :

- 21 mars - Regard vers les ailleurs / Musée Hèbre ;
- 18 avril - Exposition temporaire et visite du CIAP / Musée Hèbre ;

- 16 mai - La découverte de l'Arsenal / départ porte de l'arsenal ;
- 20 juin - Rochefort, en lisière de marais / départ Vieille paroisse.

**Gratuit** sur inscription.



**ATELIER « FAIRE SOI-MÊME (DIY) »** - Nous vous proposons de faire un produit d'entretien ou de beauté maison. De 14h30 à 16h :

- 28 mars : Pastille nettoyante WC ;
- 23 mai : Produit à vitres.

Prévoir un contenant pour repartir avec vos produits ! **Gratuit** sur inscription.

**ATELIER COUTURE** - Vous aimez coudre ou souhaitez apprendre, mais pas seul(e) ? Venez coudre un projet simple, des sessions de 3 ateliers vous sont proposés, de 14h30 à 16h30 :

- Les jeudis 8, 15, 22 février : création de cousin de voyage et son masque ;
- Les jeudis 11, 18, 25 avril : création de trousse de toilette ;
- Les jeudis 13, 20, 27 juin : création de sac à tarte / charlotte à saladier.

Vous avez une machine à coudre, venez avec !!

Participation : 9 € les 3 ateliers. Attention nombre de places limité.



#### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUTOUR DES ARTS DU CIRQUE -

Venez travailler votre équilibre avec du matériel ludique issu des arts du cirque. Deux sessions de 6 ateliers possibles : soit du 11 janvier au 21 mars, soit du 4 avril au 20 juin. Les Jeudis de 10h à 11h30 tous les 15 jours. Participation : 12 € les 6 ateliers. Attention nombre de places limité.

### 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. À partir du 12 janvier, des séries de 4 séances vous seront proposées de 14h à 16h tous les 15 jours. Participation : 20 € les 4 séances.

