



**Bouger ensemble...
pour entretenir
la flamme !**

**Semaine Nationale des retraités et personnes âgées
GRATUIT SUR INSCRIPTION**

- **Lundi 30 septembre** : Atelier «Détente & mobilité» de 14h à 16h au CCAS ;
- **Mardi 1^{er} octobre** : Dictée des écoliers de 14h à 15h au CCAS ;
- **Mercredi 2 octobre** : Vernissage des créations collectives autour de la musique réalisées par les structures d'accueil pour personnes âgées et le CCAS de 14h à 17h au CCAS ;
- **Judi 3 octobre** : Marche bleue : Les faubourgs révélés. Rdv à 15h à l'Office de Tourisme ;
- **Vendredi 4 octobre** : Venez créer une phrase, un mot avec la technique de la calligraphie décorée avec diverses techniques d'ornementation et d'écriture sur 4 séances (du 4 au 24 octobre) de 10h à 12h au CCAS.

/ LES ÉVÈNEMENTS SÉNIORS

ESCAPE GAME

Venez participer par groupe à un jeu d'énigmes. Le but : aider le Dr Vilain (il porte bien son nom) à retrouver une précieuse recette qui lui a été volée : celle du bien vieillir. On ne vous en dit pas plus...
Le Dr Vilain vous attend pour l'aider le vendredi 25 octobre à 14h, au Palais des congrès. Qui acceptera de relever le défi ??

PRÉVENTION ROUTIÈRE

Vous vous posez des questions sur votre conduite, l'évolution du code de la route ? Cet atelier est fait pour vous, les professionnels répondront à toutes vos questions. Vous aurez l'occasion de tester vos capacités de conduite sur un simulateur grandeur nature !!! 2 sessions vous sont proposées le mercredi 23 octobre : soit de 9h à 12h, soit de 14h à 17h. En partenariat avec La poste et animées par CAP Sécur.
Gratuit sur inscription.

/ 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 / Tarifs 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. Tarifs de 7,50 € 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 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



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

CCAS DE ROCHEFORT

29-31 rue Pujos, 17300 Rochefort (Entrée cour rue Chanzy),

Stéphanie COMPAIN

Tél : 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

* Etude possible de réduction du montant des participations sur dossier.

Réalisation graphique : F. Selin - Service Communication CARO. Crédits photos : S. David - CARO / S. Compain - CCAS / AdobeStock

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 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.**



/VOTRE PROGRAMME

LES ATELIERS DÉCOUVERTE

RÉUNION DE PRÉSENTATION DU PROGRAMME DE LA RENTRÉE 2024 - Mercredi 11 septembre à 17h30 au Palais des congrès.

LES LUNDIS

NUTRITION - Vous vous posez des questions sur l'équilibre alimentaire ? Quoi et comment manger ? L'atelier nutrition peut vous aider à répondre à vos questions. En partenariat avec l'ASEPT 17. Participation : 12 € les 9 ateliers / du 16 septembre au 25 novembre de 14h30 à 17h.



ATELIER BIEN-ÊTRE - Vous souhaitez découvrir les gestes qui font du bien au quotidien, les bienfaits de l'argile pour la peau, les soins du visage, les couleurs qui vous mettent en valeur ? Cet atelier est fait pour vous !! Participation : 24 € les 6 ateliers / du 16 septembre au 21 octobre 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 17 septembre au 3 décembre de 11h à 12h.

ART ET CRÉATION - Sous la forme d'ateliers collectifs en compagnie d'Éléonore Lepièce, artiste plasticienne. Participation : 16 € les 4 ateliers.



- Les paysages de campagne vous inspirent, venez les peindre à l'aquarelle avec nous ! / 4 ateliers du 24 septembre au 15 octobre de 15h à 17h.
- Venez créer votre « petit jardin secret » dans une tasse, une théière, un verre avec de la récup. Tout est possible !! / 4 ateliers du 5 au 26 novembre de 15h à 17h.



LES MERCREDIS

PRÉPARATION DE LA CHRONIQUE RADIO SÉNIORS ODYSSEE - Vous souhaitez rejoindre l'aventure ? Venez à l'atelier d'écriture des chroniques ! Chaque mercredi matin au CCAS / de 10h à 12h à partir du 11 septembre. **Gratuit** sur inscription.

NOUVEAU !! YOGA DU RIRE - Venez libérer vos tensions en rigolant !! Cette activité aide à libérer les tensions et apporte une sensation de bien-être globale --- *Attention se renseigner avant l'inscription car il y a quelques contre-indications à la pratique de cet atelier* --- Participation : 12€ les 8 séances du 18 septembre au 20 novembre de 11h à 12h.

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 14 septembre pour une promenade d'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 du 21 septembre au CCAS de 10h30 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.

- 31 octobre 15h – Histoire d'eau Partie 2 / Départ Maison du curiste ;
- 28 novembre 15 h – Découverte de l'exposition « Narcisse Pelletier » jeune mousse perdu en Australie / Musée Hèbre ; **Gratuit** sur inscription.



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

- Les jeudis 19, 26 septembre et 3 octobre création gant, manique, torchon ;

• Les jeudis 14, 21, 28 novembre création housse de coussin zippé, pochon fourre tout.

Vous avez une machine à coudre, venez avec !! Participation : 9 € les 3 ateliers. Attention nombre de places limité.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AU TOUR DES ARTS DU CIRQUE - Venez travailler votre équilibre avec du matériel ludique issu des arts du cirque. Les Jeudis de 10h à 11h30, tous les 15 jours, à partir du 19 septembre. Participation : 12 € les 6 ateliers. Attention nombre de places limité.



NOUVEAU !! ATELIER ART FLORAL - Vous souhaitez apprendre à faire des compositions de fleurs ou créer des décorations avec des fleurs, ces ateliers sont pour vous.

- 12 septembre : Bouquet de fleurs fraîches d'automne ;
- 10 octobre : Cloche en fleurs séchées ;
- 17 octobre : Terrarium floral ;
- 7 novembre : Boîte à chapeaux en fleurs séchées ;
- 5 décembre : Bûche de fleurs fraîches de Noël.

Gratuit sur inscription. 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 pour décompresser, évacuer les tensions et retrouver un état de calme et de sérénité.

Du 4 octobre au 29 novembre de 14h à 16h tous les 15 jours. Participation : 20 € les 4 séances.



NOUVEAU !! ATELIER CALLIGRAPHIE - Venez créer une phrase, un mot avec la technique de la calligraphie décorée, avec diverses techniques d'ornementation et d'écriture. Le tout à la plume et à l'encre utilisées au Moyen Âge. De 10h à 12h, soit du 4 au 24 octobre, soit du 8 au 29 novembre.

Gratuit sur inscription. Attention nombre de places limité.

