

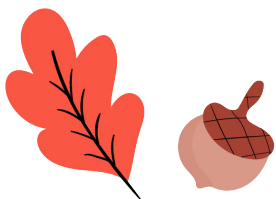
LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

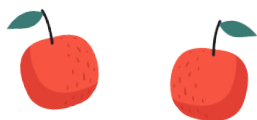


*Dans les centres sociaux et
socioculturels de Charente-Maritime*

Du 4 au 10 octobre 2021



24 centres sociaux et socioculturels



4 centres s'unissent pour vous proposer des animations en commun !

LUNDI 04 OCTOBRE
15 h 30 - 17 h 30
Longe -côtes (CSC Vent des Iles et Le Pertuis)

JEUDI 07 OCTOBRE
9 h 00 - 16 h 00
Journée plein air au canal avec pique-nique et jeux d'adresse
(CSC C. Faure et Vent des Iles)

VENDREDI 08 OCTOBRE
14 h 00 - 16 h 00
Réunion d'information pour un séjour de vacances Seniors au printemps 2022
(CSC Villages d'Aunis, Vent des Iles et Le Pertuis)



LA ROCHELLE



CSC Le Pertuis, La Rochelle

MARDI 05 OCTOBRE
12 h 00
Repas table d'hôtes : la reprise !
MERCREDI 06 OCTOBRE
14 h 00 - 17 h 00
Fête de l'automne, au jardin Le Paradis Vert
JEUDI 07 OCTOBRE
10 h 30 - 11 h 30
Initiation au yoga, au jardin La Paradis Vert
Renseignements : 05 46 42 12 18



CSC de Tasdon, La Rochelle

Tous les ateliers adultes sont en portes ouvertes, toute la semaine : jardin, informatique, dessin, équilibre, méditation, relaxation, mémoire...
VENDREDI 08 OCTOBRE
12 h 00 - 14 h 00
Repas à la table d'hôtes
14 h 30 - 16 h 30
Animation **Chauffe citron**
Renseignements : 05 46 44 24 08



CSC Vent des Iles, La Rochelle

MARDI 05 OCTOBRE
14 h 00 - 16 h 00
Initiation aux gestes de secours
MERCREDI 06 OCTOBRE
9 h 30 - 14 h 00
Sortie pêche à pied dans l'Île de Ré
SAMEDI 09 OCTOBRE
16 h 00 - 21 h 00
Marche des Demeiselles à Rochefort (dans le cadre d'Octobre Rose)
Renseignements : 05 46 42 26 08



CS de St Eloi, La Rochelle

Toute la semaine découverte de toutes les activités permanentes.
Atelier «Du temps pour soi» animé par une psychothérapeute familiale (création de son arbre de vie pour faire ressortir tout le positif présent en chacun de nous).
JEUDI 07 OCTOBRE
Audit de conduite avec des moniteurs d'auto-école
Renseignements : 05 46 34 33 11
Atelier et audit sur réservation.



CSC d'Aytré

MERCREDI 06 OCTOBRE
14 h 00 - 17 h 00
Atelier «bien-être» et collation partagée
Renseignements : 05 46 44 28 13

ROCHEFORT



CS AAPIQ, Rochefort

Toute la semaine, venez découvrir les ateliers, activités et projets existants !
JEUDI 07 OCTOBRE
9 h 30 - 16 h 00
Sortie pêche à pied
Renseignements : 05 46 87 07 00



AGGLO DE LA ROCHELLE



CS Villages d'Aunis, Dompierre-sur-Mer

MARDI 05 OCTOBRE
18 h 30

Présentation du parcours «Santé vous bien»

MERCREDI 06 OCTOBRE
16 h 00 - 17 h 30

Atelier nutrition autour de la pomme

MERCREDI 06 OCTOBRE
18 h 00

Atelier relaxation et méditation

Renseignements : 05 46 35 38 97



CS Espace Camaïeux & ses partenaires, St Xandre

MARDI 05 OCTOBRE
9 h 30 - 11 h 30

Atelier de sophrologie sur le sommeil

14 h - 15 h 30 ou 16 h - 17 h 30

Atelier bien-être animé par une socioesthéticienne

MERCREDI 06 OCTOBRE
14 h 30 - 17 h 00

Jeux d'hier et d'aujourd'hui !

JEUDI 07 OCTOBRE
14 h 00 - 16 h 00

Mobilité seniors : quels dispositifs chez nous ?

Renseignements : 05 46 37 23 69



CS Espace Mosaïque, Courçon

Toute la semaine, découverte de divers ateliers santé et loisirs : **Chauffe Citron**, Doux sommeil, La foulée paisible, Cap gourmet, Cap rando, généalogie, karaoké, séjours seniors, journées «la retraite en toute sérénité»

JEUDI 07 OCTOBRE

16 h 00 - 18 h 00

Ateliers Pass'Agés

Renseignements : 05 46 01 94 39



SAINTES



Association Boiffiers-Bellevue, Saintes

MARDI 05 OCTOBRE

9 h 00 - 12 h 00

Atelier cuisine

MERCREDI 06 OCTOBRE

10 h 00

Jeux vidéos de sport avec la console WII SPORT

14 h 00

Animation **Chauffe Citron**

JEUDI 07 OCTOBRE

9 h 00

Marche de groupe au départ du siège social

VENDREDI 08 OCTOBRE

9 h 30

Gym douce

Renseignements : 05 46 74 13 96



PAYS ROYANNAIS



CSC Arc-en-Ciel, Cozes / Meschers

Escapades aux Lapidiales, au Marais aux Oiseaux et aux Fontaines bleues (3 journées)

Ciné-débat sur les liens familiaux

Groupes de parole avec un professionnel sur des sujets du quotidien (santé, famille...)

Stage super-chauffeur, séances de découverte des ateliers gym, yoga, sophrologie etc.)

Renseignements : 05 46 02 52 29

ROYAN ET SES ENVIRONS



CSC de Royan

MARDI 05 OCTOBRE

10 h 00 - 12 h 00 :

Code Séniors

17 h 00 - 18 h 00

Yoga sur chaise

JEUDI 07 OCTOBRE

10 h 00 à 12 h 00

Jeux vidéos seniors sur la console WII

15 h 00 - 16 h 00

Atelier de prévention des chutes

VENDREDI 08 OCTOBRE

14 h 30

Marche aux sentiers des Arts

Renseignements : 05 46 05 80 80

Tous les ateliers sont sur inscription.



CSC Georges Brassens, St Sulpice

LUNDI 04 OCTOBRE

14 h 30 - 16 h 00

Gym : «Travailler son équilibre»

MARDI 05 OCTOBRE

9 h 15 - 11 h 15

Entretien corporel

14 h 30 - 16 h 30

Communiquer en vidéo avec sa famille

MERCREDI 06 OCTOBRE

10 h 00 - 11 h 00

Activité manuelle avec les enfants de l'accueil de loisirs (- 6 ans)

15 h 00 - 16 h 00

Jeu Mémoire avec les enfants de l'accueil de loisirs

(6-12 ans)

JEUDI 07 OCTOBRE

14 h 30 - 16 h 00

Atelier pour travailler sa mémoire

VENDREDI 08 OCTOBRE

11 h 00 - 12 h 00

Chauffe Citron

9 h 15 - 11 h 15

Entretien corporel

18 h 00 - 21 h 00

Soirée jeux

Renseignements : 05 46 23 02 28

Tous les ateliers sont sur inscription.



MONTENDRE



CSC La Maison Pop', Montendre

LUNDI 04 OCTOBRE

10 h 00 - 11 h 30

Atelier EquiLibreS

JEUDI 07 OCTOBRE

19 h 15

Atelier Mouv'anse

VENDREDI 08 OCTOBRE

9 h 00 - 12 h 00

Café de la semaine

Renseignements : 05 46 70 43 67

Du lundi au samedi : découverte du Groupe d'Entraide

Mutuelle «La carapace ouverte» sur rendez-vous au

05 46 49 44 27 ou 06 36 20 89 32



Chauffe Citron est un jeu instructif et convivial à base de culture générale



Accès aux droits...

Aide à la mobilité...

Amélioration du cadre de vie
et de l'habitat...

Encouragement à pratiquer de
nouvelles technologies...

Soutien d'implication bénévole...

Accompagnement de projets
d'habitants...



Le passage à la retraite marque un tournant dans la vie de chacun, point de rupture avec le monde professionnel et avec tout ce qu'il peut apporter : cercle de relations, sentiment d'utilité, rythme quotidien...

La Charente-Maritime compte 24 centres sociaux.

Venez les rencontrer !

Ils vous attendent pour vous présenter leurs missions et projets.



Retrouvez-les tous sur le site internet de la
Fédération départementale des centres sociaux et socioculturels :



<https://charentemaritime.centres-sociaux.fr/>
federation@fdcsc17.org
05 46 67 43 01

