



PROGRAMME DES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR janvier/avril 2018

Afin de veiller au bien-être des seniors par des actions de prévention des effets du vieillissement et de lutte contre l'isolement, le service vie sociale des seniors propose aux retraités et seniors de Saint-Étienne-du-Rouvray des ateliers du bien vieillir.

Les ateliers visent à informer et sensibiliser au mieux les participants des effets du vieillissement afin d'initier, chez eux, une démarche active et personnelle de pré-

vention santé. L'objectif étant de maintenir l'autonomie, d'accompagner au mieux, de favoriser le sentiment de bien-être et d'épanouissement personnel et social.

ATELIER « YOGA SENIORS »

Cet atelier, proposé par des professeurs de hatha yoga, permettra de goûter aux bienfaits du yoga (sur chaise). Une solution pratique et adaptée aux seniors.

Nombre de participants : 12 maximum

Les mercredis à partir du 17 janvier et jusqu'à la mi-décembre de 10 h 30 à 11 h 30 – Résidence autonomie Ambroise-Croizat

Dix séances d'une heure. Atelier gratuit. Réservations conseillées

ATELIERS « ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET PLAISIRS DE LA TABLE »

Ces ateliers, proposés par une diététicienne nutritionniste, apprendront aux seniors comment une alimentation équilibrée, une table bien dressée, un repas à partager et la pratique d'une activité physique régulière permettent de mieux vieillir.

Nombre de participants : 15 maximum

Trois ateliers de trois heures :

Vendredi 23 février de 9 h 30 à 12 h 30 « Manger plaisir » : un atelier cuisine pour transformer les aliments en sublimant l'assiette ; un jeu sur les sens ; un moment d'échange de recettes originales ; l'apport du fruit quotidien

ATELIERS INFORMATIQUES

Des séances d'initiation à l'informatique ont été mises en place dans les deux restaurants pour personnes âgées (résidence autonomie Ambroise-Croizat et Geneviève-Bourdon). Un accompagnement personnalisé à l'utilisation de l'outil informatique est proposé en fonction des besoins.

Des séances d'une heure par semaine sont proposées : découvrir les sites administratifs en ligne sur internet (Ameli, Carsat, les impôts...); créer et consulter sa boîte mail ; se connecter en wifi ; être informé sur les paiements en ligne, les réseaux sociaux, etc.

Nombre de places : 6 le matin et 6 l'après-midi

Les lundis et mardis (matin et après-midi) au restaurant Geneviève-Bourdon.

Les jeudis (matin et après-midi) à la résidence autonomie Ambroise-Croizat.

Coût : 22 €/trimestre (tarif applicable jusqu'au 31/08/2018)

ATELIERS D'INITIATION MONTAGE PHOTOS

Avec l'aide d'une animatrice, les participants réaliseront leurs montages photos avec le logiciel Photofunia.

Jeudi 5 avril à 17 h 30 à la bibliothèque Elsa-Triolet.

Vendredi 6 avril de 10 heures à 11 h 30 au centre socioculturel Georges-Déziré.

Nombre de participants : 8 personnes maximum

Ateliers gratuits. Réservations conseillées

Renseignements, réservations et inscriptions

auprès du service vie sociale des seniors au 02 32 95 93 58.

Infos pratiques

Résidence autonomie Ambroise-Croizat, rue Pierre-Corneille.

Restaurant Geneviève-Bourdon, rue Henri-Wallon.

L'ensemble de ces ateliers sont réalisés avec la participation financière des organismes suivants : la Carsat, le Département de Seine-Maritime, l'ARS (Agence régionale de santé), l'Asept de Haute-Normandie (l'Association de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires) et les caisses de retraite MSA et RSI.

Vendredi 6 avril de 9h30 à 12h30 « Élaborer un menu à la semaine »: rappel de l'équilibre alimentaire sur les trois repas; exercice pratique: élaborer son menu du soir à partir des propositions de déjeuner du foyer restaurant; qu'est-ce qu'il y a au goûter?; analyse de la composition des plats préparés

Vendredi 1^{er} juin de 9h30 à 12h30 « Manger l'été »: équilibre alimentaire et recettes estivales; les fruits et légumes de saison; l'importance d'une bonne hydratation; préparation et dégustation sucrées/salées

Résidence Autonomie Ambroise-Croizat.

Ateliers gratuits. Réservations conseillées



ATELIERS DANSES DE SALON

Proposés par Jacques et Jeanine, retraités bénévoles, ces ateliers permettront de réviser ses pas de danse dans une ambiance conviviale.

Mercredi 21 février de 14 h 30 à 16 h 30 à la résidence autonomie Ambroise-Croizat: **le baïon et le boston**

Jedi 22 mars de 14 h 30 à 16 h 30 au restaurant Geneviève Bourdon: **le cumbia et le paso**

Mercredi 18 avril de 14 h 30 à 16 h 30 à la résidence autonomie Ambroise-Croizat: **la mariana et le fox-trot**

Jedi 17 mai de 14 h 30 à 16 h 30 au restaurant Geneviève-Bourdon: **la polka et le reggae**

Mercredi 13 juin de 14 h 30 à 16 h 30 à la résidence autonomie Ambroise-Croizat: **danses à la fête**

Ateliers gratuits. Réservations conseillées

CHANT

Cet atelier est proposé par le service vie sociale des seniors. Chaque participant peut apporter les répertoires qu'il souhaite partager.

Mardi 20 mars de 14 à 16 heures à la résidence autonomie Ambroise-Croizat.

Mardi 24 avril de 14 à 16 heures à la résidence autonomie Ambroise-Croizat.

Mardi 15 mai de 14 à 16 heures à l'espace partagé Louis-Aragon.

Atelier gratuit. Réservations conseillées.

ATELIER DE GYMNASTIQUE DOUCE

En partenariat avec le Club gymnique stéphanois, il est proposé également aux seniors commençant à voir leur motricité diminuer et qui ont tendance parfois à cesser toute activité physique, des cours de gymnastique adaptée.

Nombre de participants: de 12 à 20 selon les sites

Les lundis de 10h15 à 11h15 au centre socioculturel Georges Brassens

Les mardis de 10 à 11 heures à l'école de musique et de danse Victor-Duruy, rue Victor-Duruy

Les vendredis de 10 à 11 heures au centre socioculturel Georges-Déziré, rue de Paris

Coût: 20 €/trimestre (tarif applicable jusqu'au 31/08/2018). Réservations conseillées

