



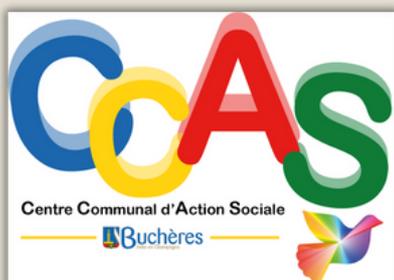
LES ATELIERS



Programme 2023-2024

*Venez vous retrouver
entre séniors autour
d'activités diverses !*

A partir de 60 ans





Des ateliers pour tous les goûts

Le CCAS de Buchères propose aux habitants, mais aussi aux personnes extérieures, qui ont atteint 60 ans des activités par ateliers, présentées dans ce programme élaboré pour eux.

Les ateliers seniors, proposent de réels cycles d'apprentissage variés, sous la houlette de professionnels et bénévoles passionnés, afin de répondre au désir d'apprendre, de faire des projets, encore et toujours.

Dans ce nouveau programme 2023-2024, le plus difficile sera de choisir selon vos envies et votre temps libre !



ATELIERS SPORTIFS

Atelier "Tai Chi" (15 personnes maximum)

Avec cette discipline, tous les muscles du corps sont sollicités pour rester en équilibre dans les différentes postures, favorisant ainsi la concentration et une respiration harmonieuse.

1 heure/semaine (hors vacances scolaires) soit 32 séances, le jeudi après-midi de 14h30 à 15h30, dans la salle commune Avenue André Morel



Atelier "Equilibre" (15 personnes maximum)

Les séances d'équilibre amènent au travail de postures corporelles et d'exercices d'équilibre faciles. Celles-ci favorisent la prise de confiance en soi permettant ainsi de se déplacer en toute sérénité.

1 heure/semaine (hors vacances scolaires) soit 32 séances, le jeudi après-midi de 16h à 17h, dans la salle commune Avenue André Morel



Atelier "Pilates" (15 personnes maximum)

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

1 heure/semaine (hors vacances scolaires) soit 32 séances, le jeudi après-midi de 17h15 à 18h15, dans la salle commune Avenue André Morel



ATELIERS CULTURELS ET ARTISTIQUES

Atelier "Théâtre" (10 personnes maximum)

Le théâtre est un moyen de découvrir des émotions inconnues et de les exprimer librement. S'exprimer simplement en public ou jouer à être un autre tout en restant soi-même.

La pratique théâtrale permet de prendre confiance en soi et de libérer ses capacités oratoires.

2h /semaine (hors vacances scolaires), le lundi après-midi, dans la salle commune Avenue André Morel.

Atelier "Initiation à la peinture" (8 personnes maximum)

Avec cet atelier, vous apprendrez les bases incontournables de la peinture, tout en réalisant vos premières œuvres.

2h / semaine (hors vacances scolaires) le jeudi matin, dans la salle commune Avenue André Morel.

Atelier "Remue-méninges" (10 personnes maximum)

Les ateliers remue-méninges ont pour objectif de stimuler les différentes sphères cognitives comme l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives... D'une manière générale, les supports utilisés sont relativement simples, en lien avec notre environnement, pour un meilleur transfert des acquis dans votre quotidien. A partir de faits d'actualité, d'histoires courtes, d'images illustrant des thématiques habituelles... ces ateliers ont également pour but de vous faire réfléchir à la façon dont vous fonctionnez, tenter d'identifier les stratégies que vous mettez en place et en développer de nouvelles pour compenser vos éventuelles difficultés !

2h30 / mois (hors vacances scolaires) le mardi après-midi, dans la salle commune Avenue André Morel.



ATELIERS BIEN-ÊTRE



Atelier "BIEN VIEILLIR"

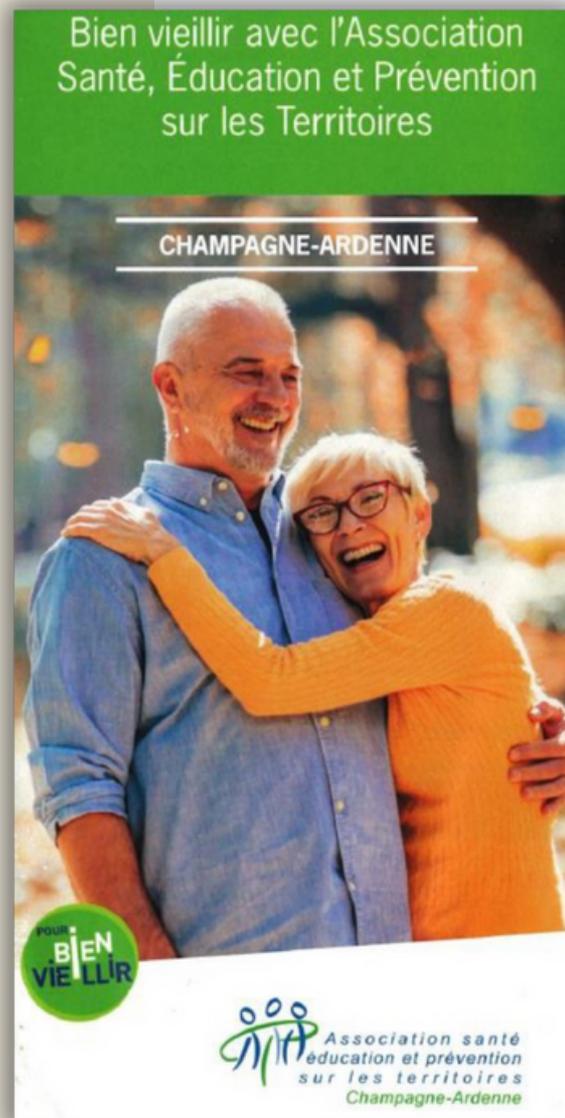
Dès l'âge de la retraite, les situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien peuvent se multiplier.

Avec le parcours Cap Bien être, vous apprenez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.

- Séance 1 : Emotion, bien être et santé : Cette séance permet de comprendre les liens entre qualité de vie, bien être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles. _
- Séance 2 : La gestion du stress : Cette séance est axée principalement sur le stress et ses répercussions sur la santé. Comment gérer ses émotions liées au stress.
- Séance 3 : Bien vivre avec soi : Identifier ses moments de bien-être et savoir les reproduire. Quelle est l'influence des émotions positive sur la santé. Les participants mettent en place des techniques pour ressentir des émotions positives.
- Séance 4 : Bien vivre avec les autres : Comprendre l'influence et l'importance de la vie sociale pour la santé. Prendre des engagements pour gérer le stress et les émotions.

L'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Champagne-Ardenne) vous propose 4 séances collectives de 10 personnes, d'une durée de 2h45 + une séance individuelle téléphonique à 1 mois pour faire le bilan du programme et identifier les ressources à mobiliser.

2h45 /semaine (hors vacances scolaires), le mardi matin, dans la salle commune Avenue André Morel.





ACTION "PREVENTION DES CHUTES"

Chaque année, on dénombre 2 millions de chutes chez les plus de 65 ans. Pour contribuer à la prévention de celles-ci et au maintien au domicile des seniors, la Mutualité Française Grand Est, propose en partenariat avec le CCAS de Buchères, l'action « Bien vieillir chez soi : une question d'équilibre ? » qui sera sous la forme de 3 ateliers :

- Adapter son intérieur aux personnes qui vivent dans le foyer avec identification des éléments à risque dans l'habitat –

Vendredi 10 novembre de 10h à 12h

- Renforcement de l'équilibre postural animé par un éducateur sportif

Vendredi 17 novembre de 10h à 12h

- Prévention de la dénutrition des seniors et des aidés – animé par une diététicienne

Vendredi 24 novembre de 10h à 12h

Le but de ces ateliers est de pouvoir contribuer au maintien au domicile des seniors et sensibiliser les participants sur les solutions de prévention et de compensation de la perte d'autonomie.

Attention : places limitées.



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

MAIS AUSSI...

- Une séance de sensibilisation des conducteurs seniors
- Une séance de sensibilisation aux gestes de premiers secours avec l'association «La Croix Blanche»
- Des après-midi «Shopping»
- Ciné Ligue «Cinéma à Buchères»
 - Vendredi 20 octobre 2023 à 20h00
 - Vendredi 01 décembre 2023 à 20h00
 - Vendredi 26 janvier 2024 à 20h00
 - Vendredi 22 mars 2024 à 20h00
 - Vendredi 17 mai 2024 à 20h00
 - Vendredi 07 juin 2024 à 20h00
- Des promenades dans la commune, chaque mardi et vendredi (suivant la météo).
- Des petits-déjeuners et des pique-niques à partager avec les adhérents et les membres du CCAS.
- Des ateliers de «sensibilisation» avec les services de Gendarmerie
- Un atelier tri sélectif «Modulobox» avec les services de Troyes Champagne Métropole

...Et bien d'autres ateliers
encore que vous découvrirez
tout au long de l'année.

15 €
pour les Buchérois

ADHESION

30 €
pour les extérieurs

Pour s'inscrire, il faut obligatoirement régler le montant de l'adhésion en espèces ou par chèque à l'ordre du **Trésor Public**.

L'inscription est annuelle, de septembre 2023 à juin 2024 ; les participants s'engagent jusqu'à la fin de la saison. Les inscriptions restent possibles tout au long de l'année en fonction des places disponibles. L'adhésion vous donne accès à tous les ateliers auxquels vous serez inscrits. Une carte d'adhérent vous sera remise avant le début des ateliers.

ATTENTION POUR CHAQUE ATELIER LES PLACES SONT LIMITÉES !

INSCRIPTION PAR ORDRE DE RETOUR DU COUPON. LA PRIORITÉ SERA FAITE AUX PREMIÈRES RÉPONSES.

Attention modification concernant les ateliers sportifs !

Choisir un seul atelier par adhérent lors de l'inscription. Un deuxième choix sera possible en fonction du nombre de places restantes.

Merci de remplir un coupon par personne

Nom:

Prénom:

Adresse :

.....
Date de naissance :

Téléphone :

Email:

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS PERMANENTS

Merci de cocher la case correspondante à l'atelier choisi

Ateliers sportifs :

- Atelier «Taï Chi» (15 personnes maximum)
- Atelier «Équilibre» (15 personnes maximum)
- Atelier «Pilates» (15 personnes maximum)

Ateliers culturels et artistiques :

- Atelier «Théâtre» (10 personnes maximum)
- Atelier «Initiation à la peinture» (8 personnes maximum)
- Atelier «Remue-méninges» (10 personnes maximum)

Ateliers bien être :

- Atelier bien vieillir
- Atelier "prévention des chutes"

**Coupon à retourner au CCAS de Buchères soit par courrier au
1 rue de la Mairie 10800 Buchères soit par mail à cleroy.bucheres@orange.fr**