



ATELIER CUIR

MARDI Salle Stéphane Pitard de 9h à 11h
Découverte et apprentissage du travail du cuir.
Avec *Philippe Bourgeois*.



BALADE

JEUDI (de sept. à novembre et de mai à juin)
Rendez-vous au château d'eau à 14h15
Marche à pied à Château-Renault. Les balades sont annulées en cas de pluie. Avec *Didier Ferrand*.



RELAXATION DYNAMIQUE

JEUDI (de décembre à avril)
- à 14h15 Avec *Didier Ferrand*.



ÉQUILIBRE - PRÉVENTION DES CHUTES

JEUDI Espace Jacques Prévert
- de 9h30 à 10h30
Activité physique (équilibre) adaptée aux seniors.
Avec *Corentin Robert (Association SIEL BLEU)*



PÉTANQUE OU MOLKY EN SALLE

MERCREDI Salle Stéphane Pitard - de 10h à 12h
SAISONNIER. Animation autogérée par les participants.

Adhésion annuelle sept. 2019 > août 2020 : 30 € / participant
donnant accès à chacune des animations, dans la limite des places disponibles.

inscrivez-vous !*

• **MAIRIE DE CHATEAU-RENAULT**
Service de l'action sociale - CCAS

mardi et jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h

Tél. 02 47 29 85 53 defisenior@ville-chateau-renault.fr

*Places limitées / Inscription obligatoire.

Les animations Défi Senior sont réservées aux personnes retraitées habitant Château-Renault.

www.ville-chateau-renault.fr

Défi Senior

Les animations

> Programme

d'ateliers destinés aux seniors
de Château-Renault

2019
2020

Informatique - Anglais
Bien-être Qi Gong - Yoga - Sophrologie
Balade - Loisirs créatifs - Atelier cuir
Relaxation - Activité physique - Pétanque
Atelier mémoire - Danse en ligne
Chorale - Activi'thé ...

Inscription
dès le 9 juillet 2019

Service communication mairie@ville-chateau-renault.fr - juillet 2019



Ville de
CHATEAU-RENAULT

Les animations «Défi Senior»



BIEN ÊTRE - QI GONG

LUNDI Espace Jacques Prévert

- de 14h15 à 15h15 ou de 15h15 à 16h15
ou de 16h15 à 17h15

Méthode de gym douce pour réduire les désagréments de l'âge. *Animé par Jocelyne Le Moan.*



CHORALE «POURCOA' PAS»

LUNDI Salle Stéphane Pitard

- de 17h15 à 19h15

Chorale encadrée par Isabelle.



LOISIRS CRÉATIFS «ART'MITIÉ»

JEUDI Salle Stéphane Pitard

- de 14h à 16h30

Inscription ponctuelle possible
selon l'activité !*

Apprentissage de la peinture et des loisirs créatifs (déco-patch, peinture à l'huile, pastel...).

Avec les conseils artistiques de Gilse.

*le calendrier des différentes activités créatives est disponible au CCAS.



ATELIER «MÊME PAS PEUR» **NOUVEAU !**

MARDI Salle Stéphane Pitard - de 14h à 16h

du 17/09/19 au 12/02/20

Apprentissage des bases du cartonnage (du carton à la boîte). *Avec les conseils artistiques de Gilse.*



ANGLAIS

VENDREDI Salle Stéphane Pitard

- de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

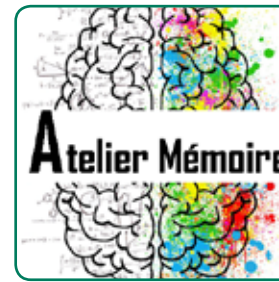
Atelier ludique, pour débutant. *Avec Raphaëla Verna.*



DANSE EN LIGNE

LUNDI Centre Rencontre Albert Chauvet
ou Espace J. Prévert - de 9h à 11h

Danses de groupe pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face. *Animée par Amélie.*



STIMULATION DE LA MÉMOIRE

JEUDI - de 14h30 à 16h L'élan Coluche

10 séances : 19, 26 sept. / 3, 10, 17 oct. / 7, 14, 21, 28 nov.
/ 5 déc. / + une autre session à partir de janvier 2020.

Différents jeux et exercices autour des 5 fonctions cognitives : la mémoire, le langage, la concentration, le raisonnement et la logique. *Animé par Mnémo seniors (2 séances sur 3 seront en visioconférence)*



INFORMATIQUE

LUNDI, MARDI, JEUDI L'élan Coluche

- lundi de 9h30 à 11h30

- mardi de 10h à 12h

- jeudi de 9h30 à 11h30

Les apprentissages sont adaptés à la demande des participants. *Animé par Fabian Bonin.*



ACTIVI'THÉ, CAFÉ OU CHOCOLAT

MARDI Salle Stéphane Pitard de 14h à 17h

Après-midi convivial pour discuter, boire un café et/ou participer à des parties de jeux de cartes...

Animation autogérée par les participants.



SOPHROLOGIE

MARDI Espace Jacques Prévert

- de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30

JEUDI - de 10h45 à 11h45 (débutant)

Exercices de relaxation statiques et de relaxation dynamiques qui permettent de développer positivement les capacités des personnes. *Avec Didier Ferrand.*



Se procurer
un matelas de yoga

YOGA

VENDREDI Salle rue Paul-Louis Courier

- de 9h à 10h et de 10h à 11h

Par la prise de conscience de la respiration, le senior est amené progressivement à relâcher ses tensions physiques et mentales. *Avec Jessica Fonteneau*

Merci d'informer le Service de l'Action Sociale de tout désistement, afin que la place puisse profiter à une autre personne.