

inscrivez-vous !*

A PARTIR DU 03/07/2023

• MAIRIE DE CHATEAU-RENAULT
Service de l'action sociale - CCAS
mardi et jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h
lundi et vendredi de 9h à 12h
TÉL. 02 47 29 85 53
sylvie-huguet@ville-chateau-renault.fr

ATTENTION :

Nouvelle adresse à partir 4 septembre 2023 :
Le CCAS accueillera le public à la salle Lucien Coldefy
107, rue de la République

Adhésion annuelle sept. 2023 > août 2024 : 50 € / participant
donnant accès aux animations, dans la limite des places disponibles.

*Les animations Défi Senior sont réservées
aux habitants de Château-Renault, de plus de 60 ans.

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



Défi Senior



Les animations

> Programme

d'activités destinées aux seniors
de Château-Renault

2023
2024



Informatique
Qi Gong - Yoga



Atelier cuir - Balade - Equilibre
Pétanque - Danse en ligne
Chorale - Activité jeux



Les animations 2023-2024



BIEN ÊTRE - QI GONG

LUNDI Espace Jacques Prévert

- de 14h à 15h ou de 15h à 16h

Méthode de gym douce pour réduire les désagréments de l'âge. Animé par Christophe Demange.



CHORALE

VENDREDI Espace Jacques Prévert

- de 14h15 à 16h15

Chorale encadrée par Agnès Queyrel.



INFORMATIQUE

MARDI Espace Jacques Prévert

- mardi de 8h à 10h ou de 10h à 12h

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



DANSE EN LIGNE

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

Danses de groupe pratiquées individuellement.
Animée par Christian Leau.



PÉTANQUE

MERCREDI Stade Righetti (Bel-Air) - de 9h à 11h

SAISONNIER. Animation autogérée par les participants.



ACTIVITÉ JEUX DE SOCIÉTÉ

MARDI Espace Jacques Prévert
- de 14h à 17h

Après-midi convivial pour discuter et participer à des parties de jeux (belote, scrabble, domino, etc.). Animation autogérée par les participants.



Se procurer
un matelas de yoga

YOGA

MERCREDI - de 9h30 à 10h30

VENDREDI - de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15

Salle, rue Paul-Louis Courier

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



ATELIER CUIR

MARDI Musée du cuir
- de 8h30 à 10h30
- ou de 10h30 à 12h30

Découverte et apprentissage du travail du cuir.
Avec Philippe Bourgeaux.



ÉQUILIBRE - PRÉVENTION DES CHUTES

JEUDI Espace Jacques Prévert

- de 9h à 10h ou de 10h05 à 11h05
ou de 11h10 à 12h10

Activité physique (équilibre) adaptée aux seniors.
Avec l'association SIEL BLEU (Bastien Paris).



BALADE

JEUDI Rendez-vous au château d'eau à 14h15

Balade à un rythme adapté à Château-Renault et communes voisines (covoiturage assuré).
Avec Frédéric Navert.