



C.C.A.S. - Chadeleuf
« Créons du lien »

Avril

Jeudi 27

Mai

Lundi 22

Juin

Jeudi 1^{er}

Le CCAS propose à ses habitants, et tout particulièrement à ses aînés, des rencontres régulières pour maintenir le lien entre les habitants et éviter l'isolement.

Jeudi 27/04/23 Tarot	Pour les amateurs de jeux : Des amateurs de tarot ont fait appel au CCAS pour un après-midi jeux., le rendez-vous est donc fixé, avis aux joueurs.
Lundi 22/05/23	Randonnée : Dom & Véro se proposent pour une journée en plein-air sur Montpeyroux avec randonnée et restaurant. Trois choix possibles : 1. Le matin randonnée de 8,5 kms "Les chemins de l'Arkose" + restaurant à l'Hortus 2. Le restaurant seul 3. Restaurant à l'Hortus + randonnée "les stères – Neschers – Chadeleuf"
Jeudi 01/06/23	Atelier découverte du « amma assis » Le amma assis se pratique habillé sur une chaise ergonomique ; il permet en 15/20 minutes de procurer détente et relaxation grâce à des points de pression sur le dos, les bras, les mains, la tête et la nuque. Anne vous accueille pour ce moment de détente.
Vendredi 09/06/23	Pique-Nique « Auberge espagnole ». : Compte-tenu du succès de l'an dernier, le CCAS réitère son invitation pour un partage de repas tiré du sac au pavillon de La Ronzière (merci Isabelle !). Le principe : le CCAS offre l'apéro et le dessert, à vous de compléter avec un apport personnel.

Une semaine avant l'atelier nous afficherons les informations sur son déroulement sur les panneaux d'affichage à la mairie.

Vous êtes intéressés par un des ateliers, signalez votre présence à la mairie pour les ateliers demandant un peu d'intendance, pour les autres, pas besoin d'inscription préalable, vous venez quand vous voulez, selon vos disponibilités. Vous serez accueillis de 15h00 à 17h00.

Nous avons hâte de vous retrouver.

L'équipe du CCAS.



ATELIERS-CCAS - Chadeleuf

Nom, Prénom : _____

Je serai intéressé/e par les ateliers suivants :

Randonnée : choix 1 choix 2 choix 3	Massage :	Pique-Nique
---	------------------	--------------------

Merci de déposer en mairie le présent coupon.

Conférence du Bien-Vieillir du 6 avril 2023

Malgré un contretemps de dernière minute qui a empêché la conférencière d'être présente, la matinée a bien été employée pour découvrir les actions de prévention santé réalisées par l'Arsept. Encore merci à tous ceux qui se sont déplacés pour cet évènement et à Aline Rebergue du CLIC qui a dispensé les informations.

Voici un petit descriptif des ateliers présentés :

	Les ateliers	Pourquoi ?
A	Activité physique adaptée séniors 12 séances de 1h	-S'encourager à reprendre une activité physique sans risque -Préserver son autonomie -Améliorer ses capacités physiques -Avoir des conseils de professionnels diplômés
C	Conduite : Séniors au volant 4 séances de 1h30	-Maintenir votre mobilité en toute sécurité -Remettre à jour ses connaissances sur le code de la route et les pratiques de conduite
E	Equilibre 12 séances de 1h	-Maintenir ou retrouver une façon de se mouvoir avec aisance et prévenir la perte d'équilibre -Apprendre à se relever du sol et réduire la crainte de tomber -Donner envie de reprendre ou conserver une activité physique
G	GymMémoire 10 séances de 2h	-Activer sa mémoire au travers d'exercices corporels et sensoriels -Stimuler et renforcer son degré de vigilance et de concentration -Stimuler la fonction cardio-vasculaire et l'oxygénation du cerveau
M	Mémoire Peps Eurêka	-Partager des expériences et des savoirs -Prendre conscience du fonctionnement multifactoriel de la mémoire -Comprendre comment agir sur ces facteurs pour améliorer sa mémoire
N	Nutrition santé séniors 10 séances de 2h	-S'informer sur les effets de l'alimentation dans le bien vieillir -Prendre conscience de ses comportements en matière d'alimentation -Acquérir de nouveaux réflexes
V	Vitalité 6 séances de 3h	-Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien -Apprendre comment préserver son capital santé -Maintenir sa qualité de vie
S	Sommeil 6 séances	-Mieux connaître son sommeil -Etre capable d'identifier les éventuels troubles et perturbations -Permettre de préserver sa qualité de vie -Bien et/ou mieux dormir, techniques de relaxation
W	Alimentation mon cher Watson 8 séances	Enquête ludique et instructive sur la nutrition et l'activité physique

Pour plus de précisions, n'hésitez pas à solliciter un membre du CCAS.

Pour que ces ateliers puissent se réaliser sur la commune de Chadeleuf, c'est assez simple, il suffit de constituer un groupe de 10 à 14 personnes. Ces ateliers sont ouverts pour toute personne de 55 ans ou plus, habitant ou pas la commune.

Dès à présent, si vous êtes intéressés, indiquez-nous vos envies (dans votre ordre de préférence) pour pouvoir réfléchir à une première programmation cet automne ou début 2024



ATELIERS-ARSEPT : Prévention-Santé –

CCAS-Chadeleuf

Nom, Prénom : _____

Je serai intéressé/e par les ateliers suivants :

--	--	--	--

Merci de déposer en mairie le présent coupon.