

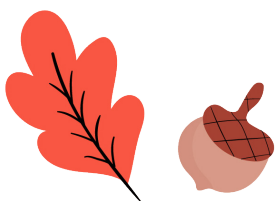
# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

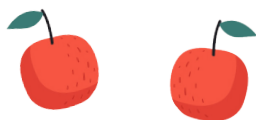


*Dans les centres sociaux et  
socioculturels de Charente-Maritime*

**Du 4 au 10 octobre 2021**



# 24 centres sociaux et socioculturels



4 centres s'unissent pour vous proposer des animations en commun !

LUNDI 04 OCTOBRE  
15 h 30 - 17 h 30  
Longe -côtes (CSC Vent des Iles et Le Pertuis)

JEUDI 07 OCTOBRE  
9 h 00 - 16 h 00  
Journée plein air au canal avec pique-nique et jeux d'adresse  
(CSC C. Faure et Vent des Iles)

VENDREDI 08 OCTOBRE  
14 h 00 - 16 h 00  
Réunion d'information pour un séjour de vacances Seniors au printemps 2022  
(CSC Villages d'Aunis, Vent des Iles et Le Pertuis)



## LA ROCHELLE



### CSC Le Pertuis, La Rochelle

- MARDI 05 OCTOBRE  
12 h 00  
*Repas table d'hôtes : la reprise !*
- MERCREDI 06 OCTOBRE  
14 h 00 - 17 h 00  
*Fête de l'automne, au jardin Le Paradis Vert*
- JEUDI 07 OCTOBRE  
10 h 30 - 11 h 30  
*Initiation au yoga, au jardin La Paradis Vert*
- Renseignements : 05 46 42 12 18



### CSC de Tasdon, La Rochelle

- Tous les ateliers adultes sont en portes ouvertes, toute la semaine : jardin, informatique, dessin, équilibre, méditation, relaxation, mémoire...
- VENDREDI 08 OCTOBRE  
12 h 00 - 14 h 00  
*Repas à la table d'hôtes*
- 14 h 30 - 16 h 30  
*Animation **Chauffe citron***
- Renseignements : 05 46 44 24 08



### CSC Vent des Iles, La Rochelle

- MARDI 05 OCTOBRE  
14 h 00 - 16 h 00  
*Initiation aux gestes de secours*
- MERCREDI 06 OCTOBRE  
9 h 30 - 14 h 00  
*Sortie pêche à pied dans l'Île de Ré*
- SAMEDI 09 OCTOBRE  
16 h 00 - 21 h 00  
*Marche des Demeiselles à Rochefort (dans le cadre d'Octobre Rose)*
- Renseignements : 05 46 42 26 08



### CS de St Eloi, La Rochelle

- Toute la semaine découverte de toutes les activités permanentes.
- Atelier «Du temps pour soi» animé par une psychothérapeute familiale (création de son arbre de vie pour faire ressortir tout le positif présent en chacun de nous).
- JEUDI 07 OCTOBRE  
Audit de conduite avec des moniteurs d'auto-école
- Renseignements : 05 46 34 33 11
- Atelier et audit sur réservation.



### CSC d'Aytré

- MERCREDI 06 OCTOBRE  
14 h 00 - 17 h 00  
*Atelier «bien-être» et collation partagée*
- Renseignements : 05 46 44 28 13

## ROCHEFORT



### CS AAPIQ, Rochefort

- Toute la semaine, venez découvrir les ateliers, activités et projets existants !
- JEUDI 07 OCTOBRE  
9 h 30 - 16 h 00  
*Sortie pêche à pied*
- Renseignements : 05 46 87 07 00



## AGGLO DE LA ROCHELLE



### CS Villages d'Aunis, Dompierre-sur-Mer

MARDI 05 OCTOBRE  
18 h 30

Présentation du parcours «Santé vous bien»

MERCREDI 06 OCTOBRE  
16 h 00 - 17 h 30

Atelier nutrition autour de la pomme

MERCREDI 06 OCTOBRE  
18 h 00

Atelier relaxation et méditation

Renseignements : 05 46 35 38 97



### CS Espace Camaïeux & ses partenaires, St Xandre

MARDI 05 OCTOBRE  
9 h 30 - 11 h 30

Atelier de sophrologie sur le sommeil

14 h - 15 h 30 ou 16 h - 17 h 30

Atelier bien-être animé par une socioesthéticienne

MERCREDI 06 OCTOBRE  
14 h 30 - 17 h 00

Jeux d'hier et d'aujourd'hui !

JEUDI 07 OCTOBRE

14 h 00 - 16 h 00

Mobilité seniors : quels dispositifs chez nous ?

Renseignements : 05 46 37 23 69



### CS Espace Mosaïque, Courçon

Toute la semaine, découverte de divers ateliers santé et loisirs : **Chauffe Citron**, Doux sommeil, La foulée paisible, Cap gourmet, Cap rando, généalogie, karaoké, séjours seniors, journées «la retraite en toute sérénité»

JEUDI 07 OCTOBRE

16 h 00 - 18 h 00

Ateliers Pass'Agés

Renseignements : 05 46 01 94 39



## SAINTES



### Association Boiffiers-Bellevue, Saintes

MARDI 05 OCTOBRE  
9 h 00 - 12 h 00

Atelier cuisine

MERCREDI 06 OCTOBRE  
10 h 00

Jeux vidéos de sport avec la console WII SPORT

14 h 00

Animation **Chauffe Citron**

JEUDI 07 OCTOBRE

9 h 00

Marche de groupe au départ du siège social

VENDREDI 08 OCTOBRE

9 h 30

Gym douce

Renseignements : 05 46 74 13 96



## ROYAN ET SES ENVIRONS



### CSC de Royan

MARDI 05 OCTOBRE  
10 h 00 - 12 h 00 :

Code Séniors

17 h 00 - 18 h 00

Yoga sur chaise

JEUDI 07 OCTOBRE

10 h 00 à 12 h 00

Jeux vidéos seniors sur la console WII

15 h 00 - 16 h 00

Atelier de prévention des chutes

VENDREDI 08 OCTOBRE

14 h 30

Marche aux sentiers des Arts

Renseignements : 05 46 05 80 80

Tous les ateliers sont sur inscription.



### CSC Georges Brassens, St Sulpice

LUNDI 04 OCTOBRE

14 h 30 - 16 h 00

Gym : «Travailler son équilibre»

MARDI 05 OCTOBRE

9 h 15 - 11 h 15

Entretien corporel

14 h 30 - 16 h 30

Communiquer en vidéo avec sa famille

MERCREDI 06 OCTOBRE

10 h 00 - 11 h 00

Activité manuelle avec les enfants de l'accueil de loisirs (- 6 ans)

15 h 00 - 16 h 00

Jeu Mémoire avec les enfants de l'accueil de loisirs (6-12 ans)

JEUDI 07 OCTOBRE

14 h 30 - 16 h 00

Atelier pour travailler sa mémoire

VENDREDI 08 OCTOBRE

11 h 00 - 12 h 00

**Chauffe Citron**

9 h 15 - 11 h 15

Entretien corporel

18 h 00 - 21 h 00

Soirée jeux

Renseignements : 05 46 23 02 28

Tous les ateliers sont sur inscription.



## MONTENDRE



### CSC La Maison Pop', Montendre

LUNDI 04 OCTOBRE

10 h 00 - 11 h 30

Atelier EquiLibreS

JEUDI 07 OCTOBRE

19 h 15

Atelier Mouv'anse

VENDREDI 08 OCTOBRE

9 h 00 - 12 h 00

Café de la semaine

Renseignements : 05 46 70 43 67

Du lundi au samedi : découverte du Groupe d'Entraide

Mutuelle «La carapace ouverte» sur rendez-vous au

05 46 49 44 27 ou 06 36 20 89 32

## PAYS ROYANNAIS



### CSC Arc-en-Ciel, Cozes / Meschers

Escapades aux Lapidiales, au Marais aux Oiseaux et aux Fontaines bleues (3 journées)

Ciné-débat sur les liens familiaux

Groupes de parole avec un professionnel sur des

sujets du quotidien (santé, famille...)

Stage super-chauffeur, séances de découverte des ateliers gym, yoga, sophrologie etc.)

Renseignements : 05 46 02 52 29



Chauffe Citron est un jeu instructif et convivial à base de culture générale



Accès aux droits...

Aide à la mobilité...

Amélioration du cadre de vie  
et de l'habitat...

Encouragement à pratiquer de  
nouvelles technologies...

Soutien d'implication bénévole...

Accompagnement de projets  
d'habitants...



viellir.centres-sociaux.fr

Le passage à la retraite marque un tournant dans la vie de chacun, point de rupture avec le monde professionnel et avec tout ce qu'il peut apporter : cercle de relations, sentiment d'utilité, rythme quotidien...

La Charente-Maritime compte 24 centres sociaux.

**Venez les rencontrer !**

Ils vous attendent pour vous présenter leurs missions et projets.



Retrouvez-les tous sur le site internet de la  
Fédération départementale des centres sociaux et socioculturels :



<https://charentemaritime.centres-sociaux.fr/>  
[federation@fdcsc17.org](mailto:federation@fdcsc17.org)  
05 46 67 43 01

