

MAISON DE L'ACCUEIL ET DE L'ACTION SOCIALE

Ateliers Séniors 2024



1 - ATELIER TREMPLIN DU PRIF

Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets. Le Prif vous donne des conseils pour construire votre nouveau projet de vie.

Les ateliers Tremplin, ce sont, au choix : 5 rencontres en présentiel, en visio ou en audio. Chaque séance dure de 1 h 30 à 3 h et regroupe 8 à 15 personnes. L'atelier se compose de 4 premières séances hebdomadaires et d'une séance 3 mois plus tard pour faire le point sur vos projets en cours ou à venir

Le Bon Vieux Temps, 1 rue d'Angiviller - Nombre de places : 12/15 personnes maximum - Inscription au CCAS de Rambouillet jusqu'au 15 avril 2024

Ateliers d'avril à septembre 2024

Les lundis de 10h30 à 12h30

Réunion d'information: 22 avril	
Séance 1 :	29/04/2024
Séance 2 :	6/05/2024
Séance 3 :	27/05/2024
Séance 4 :	3/06/2024
Séance 5 :	2/08/2024



2 - ATELIER LE SOMMEIL AVEC L'OPÉRATEUR BRAIN UP LE SOMMEIL « MIEUX LE COMPRENDRE, MIEUX LE GÉRER »

Avec l'âge, on subit davantage les aléas dus au sommeil : nuits courtes, sommeil de mauvaise qualité, insomnies fréquentes, sentiment de somnolence diurne. Or, bien souvent, les personnes n'ont pas conscience que, la plupart du temps, ces situations sont en réalité une évolution normale de notre organisme liée au vieillissement.

L'atelier permet d'en parler durant un moment de convivialité et d'échanges. Nous chercherons à favoriser la discussion en priorité, plutôt que de suivre nécessairement l'ordre établi des thèmes proposés. Globalement, nous souhaitons que les participants puissent : - Connaître les conseils et les astuces à appliquer à leur quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés ; - Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil ; - Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

La démarche Le module « Sommeil » est une action de prévention non médicamenteuse et non thérapeutique. Il est animé par un psychologue ou un animateur spécialisé

Le Bon Vieux Temps, 1 rue d'Angiviller - Nombre de places : 10/15 personnes maximum - Inscription au CCAS de Rambouillet jusqu'au 27 mai 2024

Ateliers de juin à juillet 2024 **Les mercredis de 14h à 16h**

Réunion d'information	5/06/2024
Séance 1 :	12/06/2024
Séance 2 :	19/06/2024
Séance 3 :	26/06/2024
Séance 4 :	3/07/2024

3 - ATELIER PLUS DE PAS

Les ateliers « PLUS de pas » vous invitent à augmenter, de façon durable, votre nombre de pas au quotidien. Car marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral. Le Prif est là pour vous accompagner

Les ateliers de pas s'adressent à toute personne retraitée en Île-de-France, quel que soit son régime de protection sociale.

Une réunion d'information, 5 séances d'1h30 par semaine, pouvant accueillir entre 12 et 15 participants

Au programme :

Des exercices et conseils en lien avec la marche

Des petites sorties organisées à chaque séance pour mettre en application ces conseils.

Une application ou un podomètre mis à disposition des participants pour mesurer leurs progrès.

Des challenges collectifs organisés pour inciter les participants à marcher plus au quotidien.

Le Bon Vieux Temps, 1 rue d'Angiviller - Nombre de places : 12/15 personnes maximum - Inscription au CCAS de Rambouillet jusqu'au 23 février 2024

Ateliers de mars à avril 2024 **Les vendredis de 14h à 15h30**

Conférence ouverte à tous	Le 01/03/2024
Séance 1 :	Le 08/03/2024
Séance 2 :	Le 15/03/2024
Séance 3 :	Le 22/03/2024
Séance 4 :	Le 29/03/2024
Séance 5 :	Le 05/04/2024

4 - ATELIER EQUILIBRE EN MOUVEMENT

LES ATELIERS L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT, CE SONT 12 RENCONTRES RÉUNISSANT 15 PERSONNES.

D'une durée d'1h à 1h30, les ateliers sont animés par un professionnel. Les 12 rencontres proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

Une première séance permettra d'adapter le programme à vos attentes. Lors des séances suivantes, chaque participant bénéficiera d'un accompagnement individualisé, d'exercices et de parcours adaptés.

Le Bon Vieux Temps, 1 rue d'Angiviller - Nombre de places : 12/15 personnes maximum - Inscription au CCAS de Rambouillet jusqu'au 1er février 2024

Atelier du 20 février au 7 mai 2024 **Les mardis de 9h45 à 10h45**

Conférence ouverte à tous	06/02/2024
Séance 1 :	20/02/2024
Séance 2 :	27/02/2024
Séance 3 :	05/03/2024
Séance 4 :	12/03/2024
Séance 5 :	19/03/2024
Séance 6 :	26/03/2024
Séance 7 :	02/04/2024
Séance 8 :	09/04/2024
Séance 9 :	16/04/2024
Séance 10 :	23/04/2024
Séance 11 :	30/04/2024
Séance 12 :	07/05/2024

6 - ATELIER « SÉRÉNITÉ AU VOLANT » AVEC L'ASSOCIATION BRAIN UP, EN PARTENARIAT AVEC LE CCAS

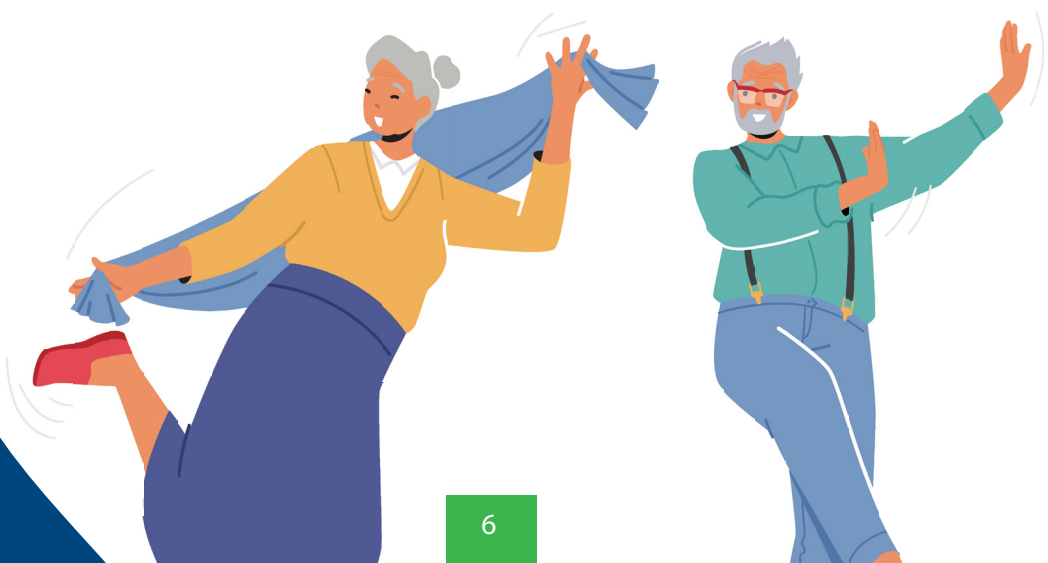
« Je conduis donc je suis »... L'automobile est souvent indispensable à notre quotidien. Pourtant, parfois, nous nous interrogeons sur certaines règles de circulation ou sur certains nouveaux panneaux. Nous nous laissons aussi surprendre par des réactions inhabituelles liées à un nouvel environnement de conduite.

En partenariat avec le CCAS de Rambouillet, l'association Brain Up propose aux séniors de participer au programme « Sérénité Au Volant ». Dans un esprit convivial et ludique, il sera l'occasion de partager vos expériences, de réviser les principales règles de conduite et de faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.

Salle Guirlande de Julie, sente de la Corne, Accès 9/11 rue de Gaulle - Nombre de places : 10/15 personnes maximum - Inscription au CCAS de Rambouillet jusqu'au 1er février 2024

Atelier du 6 au 27 mars 2024 Les mercredis de 14h à 16h

Séance 1 :	06/03/2024
Séance 2 :	13/03/2024
Séance 3 :	20/03/2024
Séance 4 :	27/03/2024



7 - ATELIER INITIATION À LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique psychocorporelle favorisant un lâcher-prise physique et mental. Accessible à tous, sans contre-indication forte, elle s'inscrit idéalement sur la durée, avec plusieurs séances pratiquées en individuel ou en groupe.

La sophrologie est une discipline qui cherche à rétablir l'équilibre intérieur en harmonisant le corps, l'esprit et les émotions pour dépasser les blocages et les tensions. Elle permet de renforcer ses capacités personnelles, de se régénérer et de vivre plus positivement.

La méthode repose sur l'utilisation de la respiration, d'exercices de relâchements corporels et de la visualisation.

- Apprentissage de la respiration abdominale pour calmer le mental
- Exercices dynamiques pour prendre conscience de son schéma corporel, de ses tensions
- Itinéraires de relaxation ou de lecture du corps pour permettant de prendre conscience de soi-même et de ses émotions
- Exercices de visualisation pour se projeter de manière positive

Salle Guirlande de Julie, sente de la Corne, Accès 9/11 rue de Gaulle (séance du mois d'avril) - Le Bon Vieux Temps, 1 rue d'Angiviller (séance du mois de mai) - Nombre de places : 10/15 personnes maximum

Ateliers du 3 au 24 avril 2024 (Guirlande de Julie)

Ateliers du 15 au 29 mai 2024 (Bon Vieux Temps)

Les mercredis de 10h à 12h

Séance 1 :	mercredi 3 avril 2024
Séance 2 :	mercredi 10 avril 2024
Séance 3 :	mercredi 17 avril 2024
Séance 4 :	mercredi 24 avril 2024
Séance 5 :	mercredi 15 mai 2024
Séance 6 :	mercredi 22 mai 2024
Séance 7 :	mercredi 29 mai 2024



Centre Communal d'Action Sociale

19 RUE DE CLAIREFONTAINE - 78120 RAMBOUILLET
01 34 83 84 18 - ccas.rambouillet@wanadoo.fr

