

Préventions Animations SENIORS 2021



PRÉSENTATION

La situation sanitaire nous a contraints à stopper les animations en direction des personnes âgées pendant plus d'un an. Heureusement, aujourd'hui, il semble que l'évolution favorable de la pandémie nous permette d'espérer une reprise de nos activités. Aussi, nous vous proposons pour l'automne un programme qui nous permettra de nous retrouver.

Nous restons vigilants aux conseils donnés par les autorités scientifiques et médicales et respecteront l'ensemble des préconisations et gestes barrières afin de pérenniser le retour à la normale. (pouvoir remettre en place les activités)



SOMMAIRE :

• AOÛT	p2
• SEPTEMBRE	P2
• LA SEMAINE BLEUE / OCTOBRE	P3-4
• NOVEMBRE	p5
• DÉCEMBRE	p6
• INFOS PRATIQUES	p7

AOÛT :

Samedi 28 à 14h30



Démonstration de danses : Préau des étangs. Assister à une démonstration de danses par l'association « Foly Danse » (Places assises).

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.



SEPTEMBRE :

Les lundis 6-13-20-27 de 14h30 à 16h 30

Atelier dessin : Salle de réunion de la Maison France Services 6, avenue du 8 mai. L'association, Gas dessin, vous initiera au dessin, peinture, aquarelle, etc.

Afin de respecter la distanciation, le nombre de participants est limité à 10.

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.

Les mercredis 8-15-22-29 de 10 h à 12 h

La sérénité au volant : Maison France Services. Cette action qui débutera le 8 septembre par une conférence a pour objectif de sensibiliser les retraités aux enjeux du vieillissement sur la conduite automobile autour de différents axes :

- Agir et réagir efficacement au volant
- Entraîner ses capacités physiques pour une meilleure conduite
- Savoir gérer les situations de stress au volant
- Être au top du code de la route

Nombre de participants limité à 12 personnes

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.

LA SEMAINE BLEUE

du 4 au 9 OCTOBRE 2021



A l'occasion de la Semaine Bleue la Municipalité propose le programme suivant:

Lundi 4 à 14h30 Atomic Cinéma

Cinéma : Séance de cinéma offerte aux seniors. L'équipe municipale vous propose le film : « **Antoinette dans les Cévennes** ».



Mardi 5 à 14h30 - Maison François 1er

Atelier pâtisserie : Venez découvrir les secrets de fabrication du Saint-Honoré. Nombre de participants limité à 10

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.

Mercredi 6 de 14h30 à 16h30

Conférence : Maison France Services. « La pharmacie de Victorine »

- Où sont rangés les médicaments
- Comprendre son ordonnance
- Les médicaments sont arrivés, Qu'en faire
- Victorine part en voyage. Quid de sa pharmacie

Le rangement, la prise de médicaments, la podologie, le pilulier, l'évaluation de la douleur et l'automédication sont les thèmes qui seront abordés lors de cette rencontre. La conférence sera suivie de 3 ateliers.

Nombre de participants limité à 10 -

Inscription auprès du CCAS.02 48 58 44 02



Jeudi 7

10h à 12h : Portes ouvertes au gymnase. Participez à une séance de gymnastique avec l'association gymnastique volontaire d'Aubigny

14h à 16h : Salle Bill Millin, cour du château, Linda vous fera partager son talent et vous guidera dans la réalisation de tableaux.

Nombre de participants limité à 10

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02



Vendredi 8 à 14h30

Dictée des seniors : Salle du Conseil Municipal.

Nombre de participants limité à 12

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02



Samedi 9 au Marché d'Aubigny

Stand « Octobre Rose » : Récolte de dons au marché d'Aubigny en faveur de l'association « Ruban Rose » qui œuvre pour les malades du cancer du sein.

Mercredi 20 de 14h30 à 16h30

Atelier « La pharmacie de Victorine » : Salle de réunion Maison France Services

Nombre de participants limité à 10

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.

NOVEMBRE

Mercredi 3-10 de 14h30 à 16h

Atelier « La pharmacie de Victorine ».

Dimanche 7 à 15h

Thé dansant : Salle des fêtes. Animé par Thierry Monicault.



Mercredi 17 de 10h à 12h



Conférence à la Maison France Services par l'association «Brain Up» sur le thème: *Identifier et gérer les situations de stress.*

Cette conférence sera suivie de 4 ateliers ayant pour objectif d'initier l'envie d'être accompagné en privilégiant l'écoute positive et le partage d'expérience :

- Valorisation de son image
- Meilleure confiance en soi grâce à des outils pédagogiques simples et interactifs.

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.

Mercredi 17 et 24 de 10h à 12h



Atelier : Identifier et gérer les situations de stress avec l'association «Brain Up»

Maison France Services, salle de réunion.

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.



DÉCEMBRE :



Les Mercredis 1-8-15 de 10h à 12h

Atelier : Maison France Services, salle de réunion.

Thème: Identifier et gérer les situations de stress avec l'association «Brain up»

Nombre de participants limité à 10

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.



Mardi 14 à 14h

Sortie nature : Maison France Services. Ballade en forêt pour ramasser des pommes de pin, des branchages, etc. pour l'atelier du jeudi 16 décembre.

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.

Jeudi 16 à 14h

Atelier décoration : Bibliothèque. Activités manuelles sur le thème de Noël.

Nombre de participants limité à 10

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.

Mardi 21 à 15h

Dictée de Noël : Salle du Conseil Municipal

Nombre de participants limité à 12

Inscription auprès du CCAS 02 48 58 44 02.



INFOS PRATIQUES

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) :

Tel : *02.48.58.44.02*

Adresse : *6 Avenue du 8 mai 1945*

courriel : ccas.mairie@aubigny-sur-nerre.fr

Maison France Services :

Adresse : *6 avenue du 8 mai 1945*

Tél : *02 48 58 44 02*

courriel : msap@aubigny-sur-nerre.fr

