



BALADE

JEUDI (de sept. à novembre et de mai à juin)

Rendez-vous au château d'eau à 14h15

Marche à pied à Château-Renault. Les balades sont annulées en cas de pluie. **Avec Didier Ferrand.**



RELAXATION DYNAMIQUE

JEUDI (de décembre à avril)

- à 14h15 **Avec Didier Ferrand.**

NOUVEAU!



PLAISIRS AU JARDIN (saisonnier)

LUNDI et JEUDI Salle Stéphane Pitard (jardin)

- de 9h30 à 11h30

Culture de différents légumes, conseils de jardinage, suivis des plantations, partage des légumes...

Animé par Jean-Noël Lopez.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

JEUDI Espace Jacques Prévert

- de 9h30 à 10h30

Activité physique (équilibre) adaptée aux seniors.

Avec Maeva Laurière (Association SIEL BLEU)



PÉTANQUE

Salle Stéphane Pitard

Animation autogérée par les participants.

BIENTÔT!

Adhésion annuelle sept. 2018 > août 2019 : 30 € / participant
donnant accès à chacune des animations, dans la limite des places disponibles.

inscrivez-vous !*

• **MAIRIE DE CHATEAU-RENAULT**

Service de l'action sociale - CCAS

mardi et jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h

Tél. 02 47 29 85 53 defisenior@ville-chateau-renault.fr

*Places limitées / Inscription obligatoire.

Les animations Défi Senior sont réservées aux personnes retraitées habitant Château-Renault.

www.ville-chateau-renault.fr

Défi Senior

Les animations

> Programme

d'ateliers destinés aux seniors
de Château-Renault

**2018
2019**

Informatique - Anglais
Bien-être Qi Gong - Yoga - Sophrologie
Balade - Loisirs créatifs - Atelier cuir
Relaxation - Activité physique - Pétanque
Plaisirs au jardin - Danse en ligne
Chorale - Activité

Inscription
dès le 12 juillet 2018

Service communication mairie@ville-chateau-renault.fr - juillet 2018



Ville de
CHATEAU-RENAULT

Les animations «Défi Senior»

hors vacances scolaires

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



BIEN ÊTRE - QI GONG

LUNDI Espace Jacques Prévert

- de 14h15 à 15h15 ou de 15h15 à 16h15
ou de 16h15 à 17h15

Méthode de gym douce pour réduire les désagréments de l'âge. *Animé par Jocelyne Le Moan.*



CHORALE «POURCOA' PAS»

LUNDI Salle Stéphane Pitard

- de 17h15 à 19h15

Chorale encadrée par Gérard Daumas.



LOISIRS CRÉATIFS «ART'MITIÉ»

JEUDI Salle Stéphane Pitard

- de 14h à 16h30

Inscription ponctuelle possible
selon l'activité !*

Apprentissage de la peinture et des loisirs créatifs (cartonnage, découpage, peinture à l'huile, pastel...).

Avec les conseils artistiques de Gilse.

*le calendrier des différentes activités créatives est disponible au CCAS.



ANGLAIS

VENDREDI Salle Stéphane Pitard

- de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

Atelier ludique, pour débutant. *Avec Donna Vétéran.*



DANSE EN LIGNE

LUNDI Centre Rencontre Albert Chauvet
ou Espace Jacques Prévert

- de 9h à 11h

Danses de groupe pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face. *Animée par Amélie.*



INFORMATIQUE

LUNDI, MARDI, JEUDI L'élan Coluche

- lundi de 9h30 à 11h30
- mardi de 8h à 10h et de 10h à 12h
- jeudi de 9h30 à 11h30

Initiation : envoyer du courrier électronique, utiliser Word, internet, etc. Les apprentissages sont adaptés à la demande des participants. *Animé par Fabian Bonin.*



ACTIVITÉ THÉ, CAFÉ OU CHOCOLAT

MARDI Salle Stéphane Pitard de 14h à 17h

Après-midi convivial pour discuter, boire un café et/ou participer à des parties de jeux de cartes ou des jeux de sociétés originaux.

Animation autogérée par les participants.



ATELIER CUIR

MARDI Salle Stéphane Pitard

- de 9h à 11h

Découverte et apprentissage du travail du cuir. *Avec Philippe Bourgeois.*

NOUVEAU !



SOPHROLOGIE

MARDI Espace Jacques Prévert

- de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30

Exercices de relaxation statiques et de relaxation dynamiques qui permettent de développer positivement les capacités des personnes. *Avec Didier Ferrand.*

NOUVEAU !



YOGA

VENDREDI Salle rue Paul-Louis Courier

- de 10h à 11h

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

Se procurer
un matelas de yoga

NOUVEAU !