

Calendrier des ateliers

Les ateliers ont lieu à la Résidence Autonomie G.-Pompidou (2 rue Jean Jaurès)

ATELIERS	DATES	HORAIRES
MES PASTILLES POUR LA TOUX	JEUDI 3 AVRIL	10H
REMUE-MENINGES	VENDREDI 4 AVRIL	10H
GYM DOUCE	MARDI 8 AVRIL	10H
ZUMBA	JEUDI 17 AVRIL	10H
REMUE-MENINGES	VENDREDI 18 AVRIL	10H
GYM DOUCE	MARDI 6 MAI	10H
MÉMOIRE OLFACTIVE	MERCREDI 7 MAI	10H
REMUE-MÉNINGES	VENDREDI 9 MAI	10H
UN FAUXMAGE AUX FINES HERBES	JEUDI 15 MAI	10H
REMUE-MÉNINGES	VENDREDI 16 MAI	10H
MANGER ÉQUILIBRÉ ET DE SAISON	MERCREDI 21 MAI	14H
ZUMBA	VENDREDI 23 MAI	10H
FABRIQUER UNE LANterne FLEURIE	JEUDI 5 JUIN	10H
GYM DOUCE	MARDI 10 JUIN	10H
REMUE-MENINGES	VENDREDI 13 JUIN	10H
MON PETIT DEJEUNER VITALITE	JEUDI 19 JUIN	10H
ZUMBA	JEUDI 26 JUIN	10H
REMUE-MENINGES	VENDREDI 27 JUIN	10H



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Ces activités sont proposées gratuitement aux Achérois. Les inscriptions sont ouvertes **uniquement aux personnes âgées de 60 ans et plus** dans la limite des places disponibles. Les activités ne nécessitent pas un suivi dans le temps. Les intervenants s'adaptent aux niveaux des participants à chaque séance.

Vous pouvez formuler vos demandes d'inscriptions soit :

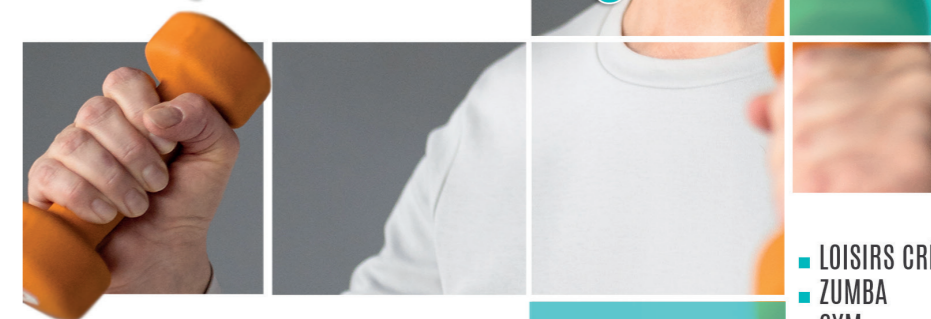
- Par mail exclusivement **entre le 17 et le 23 mars** à foyer-pompidou@mairie-acheres78.fr en indiquant obligatoirement vos nom, prénom, âge et numéro de téléphone.

- En vous présentant à l'accueil de la Résidence G.-Pompidou ou par téléphone au **01 39 11 35 50, du lundi 17 au vendredi 21 mars de 9h à 12h et de 14h à 17h.**

Après traitement des demandes d'inscription, une réponse vous sera apportée le 24 mars.

À partir de
60 ans

**FORFAIT
AUTONOMIE**
Le plein d'énergie !



- LOISIRS CRÉATIFS
- ZUMBA
- GYM
- MUSIQUE
- NUTRITION

Gratuit !

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

- Avril
- Mai
- Juin

2025



Ville d'Achères • mairie-acheres78.fr
Direction de l'Action sociale et de la Solidarité



Le mot de l'élue

Depuis de nombreuses années, le CCAS de la Ville d'Achères porte une attention toute particulière à ses aînés et aux besoins qui leur sont propres.

Le Pôle des Aînés propose désormais chaque trimestre un programme d'animations dans le cadre du Forfait autonomie sur des thématiques du bien-vieillir.

Je vous invite à découvrir les activités concoctées pour le printemps et à profiter de ces moments conviviaux.

Annie Debray-Gyrard,
Vice-Présidente du CCAS



Remue-méninges

Boostez votre mémoire et votre vivacité d'esprit à partir de jeux et d'exercices qui mobilisent la concentration, l'attention ou l'observation. Le tout dans une ambiance ludique et conviviale.

Gym douce

Mélange d'exercices d'étirement, de travail postural, de musculation et d'équilibre pour entretenir votre corps. Notre professeure proposera à chaque séance un atelier sur-mesure dans la bonne humeur.



Zumba

La Zumba Gold combine des mouvements de sports adaptés aux seniors sur de la musique latine pour renforcer la coordination, l'équilibre et la flexibilité. Rejoignez-nous pour une expérience de danse revitalisante dans une atmosphère joyeuse et entraînante !



Manger équilibré et de saison

Une diététicienne vous propose d'établir un menu équilibré en fonction de vos besoins nutritionnels, de la saison et de votre budget. Un rappel de la fréquence de consommation des différents groupes d'aliments et une collation équilibrée sera organisée en fin de séance.



Mes pastilles maison pour la toux

Ces pastilles faites maison ont pour but de soulager les douleurs de la gorge. 100% naturelles, elles sont réalisées à partir d'ingrédients possédant des vertus calmantes et apaisantes... Un remède maison idéal pour les gorges sèches et irritées !



Mémoire olfactive

Un atelier ludique pour tester votre mémoire olfactive à base de parfums, d'huiles essentielles, d'hydrolats ou d'aliments... Un "voyage" pour vous reconnecter à une émotion, un souvenir et vous apporter du bien-être...

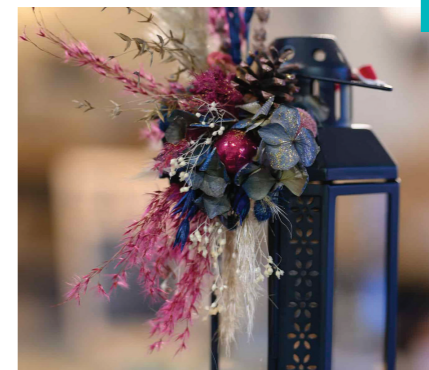


"Fauxmage" aux fines herbes

Le "fauxmage" est une version végétale du fromage frais. Cette activité pédagogique vous apprendra à réaliser un fromage végétal aux fines herbes, délicieux à déguster sur votre pain préféré !

Fabriquer une lanterne fleurie

Laissez libre cours à votre imagination lors de cette activité manuelle apaisante. Vous repartirez avec une lanterne florale à suspendre ou à poser pour éclairer au naturel votre logement.



Mon petit-déjeuner vitalité

Le matin, choisir les bons aliments permet de maintenir un niveau d'énergie optimal tout au long de la journée. Cette séance vous conseillera sur les aliments qui composent un petit-déjeuner qui participe au maintien des fonctions cognitives.

