

PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS 2021

Bien que l'année 2021 débute dans un contexte sanitaire particulier, le CCAS de Villefranche sur Saône tient à vous proposer un programme d'animations afin de pouvoir continuer à vous faire échanger autour de thèmes du quotidien. Grâce aux adaptations de nos partenaires, nous vous proposons des cycles d'actions à distance, par téléphone ou par internet.

En espérant pouvoir à nouveau vous accueillir autour de moments conviviaux.

Atelier Mieux vivre son stress

Par téléphone

Mercredi 24 février, 3 et 10 mars à 9h30

En partenariat avec la CARSAT nous vous proposons de participer à un cycle de 3 ateliers pour apprendre à reconnaître et gérer le stress, autour d'échanges et de conseils à mettre en place chez vous. Etre équipé d'un téléphone fixe suffit pour participer ! Une fois votre inscription prise nous vous communiquerons la procédure à suivre.

Mobilité et sécurité conduite des séniors

Par internet

Lundi 1^{er}, 8, 15, 22, 29 mars de 14h30 à 15h30

Pour garder le contact avec nos proches, il est important d'être à jour dans sa pratique de la conduite. Itinéraire de santé vous propose de participer en distanciel à un cycle de 5 ateliers dynamiques et interactifs sur le thème de la conduite et de la sécurité au volant. Etre équipé d'un accès internet pour pouvoir participer.

Atelier Sommeil

Par téléphone ou vision conférence

Mardi 23 et 30 mars de 10h à 11h30

Brain'Up Association, par le biais du groupement Atout Prévention, vous propose de participer à un cycle de 2 ateliers en distanciel, pour comprendre, autour d'échanges conviviaux, les mécanismes du sommeil et obtenir des conseils de prévention afin de gérer votre sommeil. Etre équipé d'un téléphone fixe suffit pour participer ! Une fois votre inscription prise nous vous communiquerons la procédure à suivre.

Atelier Prévention des chutes

Par internet

Les jeudi du 18 mars au 17 juin de 9h30 à 10h30

Siel Bleu, par le biais du groupement Atout Prévention, vous propose de participer à un cycle de 12 ateliers en vision conférence autour de la prévention des chutes. Des conseils vous seront dispensés et des exercices doux vous seront expliqués afin de travailler de chez vous, en sécurité les bons gestes pour prévenir les risques de chute.

Il est nécessaire d'être équipé d'un ordinateur avec une connexion internet. Une fois votre inscription prise nous vous communiquerons la procédure à suivre.

Informations partenaires

Cap Form' Senior

Dans la poursuite des Villages de la Forme qui ont eu lieu à Villefranche sur Saône les années précédentes, Cap Form' Senior a mis en place des outils numériques gratuits pour vous permettre de poursuivre une activité physique adaptée de façon autonome.

- DOM Form' : Une application pour s'entraîner à domicile grâce à des vidéos en ligne.
- FORM'CITY : une application accessible sur smartphone pour vous faire découvrir la ville par le biais de l'activité physique.

Vivre Ensemble en Calade

Si vous souhaitez vous lancer dans l'aventure de la cohabitation intergénérationnelle, l'association Vivre Ensemble en Calade peut vous accompagner dans votre projet. Un dispositif expérimental de la CARSAT peut aussi être mobilisé.

www.veec.fr / 07.69.85.99.96

le CCAS remercie :

Atout Prévention

Siel Bleu

Itinéraire de Santé

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

ANIMATIONS OUVERTES AUX HABITANTS DE LA COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION VILLEFRANCHE BEAUJOLAIS SAONE AGES DE PLUS DE 60 ANS.

**Les inscriptions sont prises par ordre chronologique dès la parution du programme.
Inscription par mail à personnesagees@villefranche.net ou par téléphone 04.74.62.83.83**

CCAS
162 rue Paul Bert
69400 Villefranche sur Saône