



Ateliers Bien-être

2 0 1 9 - 2 0 2 0

Du 7 janvier au 4 juin
2020

Les mardi et jeudi
Gratuit sur inscription



hauts-de-seine
LE DÉPARTEMENT

PÔLE SENIORS
01 41 15 96 20

ville-chaville.fr  facebook.com/chaville



CHAVILLE

LE PÔLE SENIORS DE LA VILLE DE CHAVILLE

propose aux personnes âgées de 60 ans et plus, une série d'ateliers "Bien-être" consacrés chacun à un aspect du bien-vivre à tout âge. Les séances sont adaptées au rythme et possibilités de chaque participant*.

ATELIER "ACUPRESSION ET HUILES ESSENTIELLES"

En partenariat avec Kim Hoan, réflexologue. L'acupression utilise les mêmes points méridiens et canaux que l'acupuncture. Mais plutôt qu'avec des aiguilles, c'est à l'aide des doigts que l'on stimule doucement mais fermement la capacité naturelle du corps à guérir. Les huiles essentielles jouent un rôle d'amplification du signal énergétique en pénétrant facilement le corps par la peau.

ATELIER "QI GONG"

En partenariat avec Kim Hoan, réflexologue. Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle chinoise. Des exercices pratiqués régulièrement permettent de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. Le Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent très lentement. La pratique régulière du Qi Gong permet de développer son équilibre, favorise la détente mentale et améliore la santé.

ATELIER "AUTOHYPNOSE"

L'autohypnose est une technique de plus en plus prisée pour gérer certaines situations de stress ou de douleur par exemple. On peut considérer l'autohypnose comme une technique de relaxation poussée ou de méditation. Il s'agit d'entrer en connexion avec soi-même, de réussir à se détendre et à être à l'écoute de son organisme.

ATELIER "RÉALISER SES PRODUITS SOI-MÊME"

Faire ses cosmétiques soi-même plutôt que les acheter permet : de connaître et contrôler les ingrédients présents dans les produits qu'on s'applique tous les jours sur le visage et sur le corps, de personnaliser ses cosmétiques, d'éviter beaucoup de déchets et donc de pollution et de faire de très importantes économies.

ATELIER "BIEN CHOISIR SON ALIMENTATION"

Comme répondre à la fois à son appétit, à ses besoins nutritionnels et ses goûts ? Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé et à limiter la consommation de produits sucrés, salés et gras.

CONFÉRENCE SUR "LA DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE"

Animée par Gérald Charles

MERCREDI 22 AVRIL 2020, DE 14H30 À 16H30, DANS LES SALONS DE L'HÔTEL DE VILLE

Ces ateliers sont l'occasion d'améliorer le bien-être au quotidien, de se détendre, de retrouver une image positive de soi, de rencontrer d'autres personnes et de vivre des moments de convivialité.

*Les ateliers sont accessibles à tous, aux personnes à mobilité réduite, quel que soit leur degré d'autonomie.

DU MARDI 7 JANVIER AU MARDI 28 AVRIL 2020
DE 14H À 16H, AU CENTRE BIEN-ÊTRE
"EN CORPS... PLUS"
620, avenue Roger Salengro



DU JEUDI 9 JANVIER AU JEUDI 23 AVRIL 2020
DE 14H À 16H, AU CENTRE BIEN-ÊTRE
"EN CORPS...PLUS"
620, avenue Roger Salengro



DU LUNDI 24 FÉVRIER AU LUNDI 30 MARS 2020
DE 14H À 16H, AU PÔLE SENIORS
Réunion d'information : lundi 3 février de 10h à 12h, au Pôle Seniors.



DU MARDI 21 AVRIL AU MARDI 26 MAI 2020
DE 10H À 12H, AU PÔLE SENIORS
Réunion d'information : jeudi 2 avril de 10h à 12h, en mairie.



DU JEUDI 23 AVRIL AU JEUDI 4 JUIN 2020
DE 10H À 12H, AU PÔLE SENIORS
Réunion d'information : jeudi 2 avril de 10h à 12h, en mairie.



CONFÉRENCE SUR "LES VENTES AUX ENCHÈRES"

Animée par Frédéric Ferrer, clerc de notaire. Il expliquera le fonctionnement des enchères.

MERCREDI 13 MAI 2020, DE 14H30 À 16H30, DANS LES SALONS DE L'HÔTEL DE VILLE

À la suite de cette conférence des permanences seront organisées et permettront à chacun de faire estimer objets, peintures, bijoux...

PERMANENCES : 16.09.2020/21.10.2020/18.11.2020/16.12.2020 DE 14H00 À 17H30 AU PÔLE SENIORS.



Pôle seniors
1085, avenue Roger Salengro 92370 Chaville
01 41 15 96 20

Pole.seniors@ville-chaville.fr
Ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 14h à 17h