

Ateliers Bien-être

septembre - décembre 2020

Du 15 septembre 2020 au
17 décembre 2020
Les lundis, mardis et jeudis
Gratuit sur inscription

RÉSERVÉ aux
personnes
de plus
de 60 ans *



PÔLE SENIORS
01 41 15 96 20

ville-chaville.fr  facebook.com/chaville



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

ATELIER "QI GONG" AU CENTRE BIEN-ÊTRE DE KIM, 620 AVENUE ROGER SALENGRO



En partenariat avec Kim Hoân, réflexologue.

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle chinoise. La pratique régulière du Qi Gong permet de développer son équilibre, favorise la détente mentale et améliore la santé ainsi que la mémoire.

DU MARDI 15 SEPTEMBRE AU MARDI 15 DÉCEMBRE 2020, DE 14H À 16H.

Réunion d'information et inscriptions : jeudi 10 septembre, à 14h à l'hôtel de ville.

ATELIER "ÉQUILIBRE EN MOUVEMENTS" 50 RUE ALEXIS MANEYROL, AU CLUB DE TENNIS



En partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite en Île-de-France).

Cet atelier propose des parcours ajustés à chaque participant, englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes. Il permet de gagner en assurance tout en pratiquant une activité physique dite "gymnastique douce".

DU JEUDI 17 SEPTEMBRE AU JEUDI 17 DÉCEMBRE 2020, DE 10H À 11H.

Réunion d'information et inscriptions : mardi 8 septembre, à 14h au Pôle seniors.

ATELIER "MÉMOIRE" AU PÔLE SENIORS



Ces séances composées d'exercices ludiques sont destinées à mobiliser la mémoire, renforcer les repères chronologiques et spatiaux et stimuler la curiosité. C'est en multipliant les sources de plaisir et les centres d'intérêt qu'on stimule sa mémoire !

DU LUNDI 14 SEPTEMBRE AU LUNDI 14 DÉCEMBRE 2020, DE 14H À 16H.

Réunion d'information et inscriptions : lundi 14 septembre, à 14h au Pôle seniors.

ATELIER "BIEN CHOISIR SON ALIMENTATION" AU PÔLE SENIORS

Comment répondre à la fois à son appétit, à ses besoins nutritionnels et à ses goûts ? Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée. Au programme de ces ateliers :

• Séance 1 : les différents modes d'alimentation et microbiote

Activité : apprendre à décortiquer les étiquettes alimentaires

• Séance 2 : les protéines, constituants de base de nos cellules

Activité : cuisiner les protéines végétales

• Séance 3 : les lipides et glucides

Activité : cuisiner des goûters sains

• Séance 4 : le gluten, bon ou mauvais ?

Activité : recette d'un gâteau et d'un pain sans gluten

• Séance 5 : les fruits et légumes et l'alimentation biologique

Activité : jus et décoction de fenouil

• Séance 6 : cuisiner avec les épices

DU JEUDI 17 SEPTEMBRE AU JEUDI 5 NOVEMBRE 2020, DE 10H À 12H.

Réunion d'information et inscriptions : jeudi 10 septembre, à 14h à l'hôtel de ville.

ATELIER "ACUPRESSION ET HUILES ESSENTIELLES" AU CENTRE BIEN-ÊTRE DE KIM



L'acupression utilise les mêmes points méridiens et canaux que l'acupuncture, mais utilise les doigts à la place des aiguilles. Liée à l'aromathérapie, elle peut vous aider à prendre en charge votre bien-être au quotidien, sans recourir aux médicaments.

DU JEUDI 17 SEPTEMBRE AU JEUDI 17 DÉCEMBRE 2020, DE 14H À 16H.

Réunion d'information et inscriptions : jeudi 10 septembre, à 14h l'hôtel de ville.

ATELIER "BIEN DANS SON ASSIETTE" AU PÔLE SENIORS



En partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite en Île-de-France) Bien manger rime avec santé et l'atelier "Bien dans son assiette" vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé. Au menu : échanges, jeux, éveil des sens, dégustation dans le but de passer un agréable moment à préparer un bon plat.

*Préparation d'un déjeuner le 9/11 jusqu'à 13h

DU LUNDI 28 SEPTEMBRE AU LUNDI 9 NOVEMBRE 2020, DE 10H À 12H*.

Réunion d'information et inscriptions : mardi 8 septembre, à 14h au Pôle seniors.

ATELIER "RÉALISER SES PRODUITS SOI-MÊME" AU PÔLE SENIORS



Faire ses produits soi-même plutôt que les acheter permet d'éviter beaucoup de déchets, donc de pollution et de faire de très importantes économies. Au programme de ces ateliers :

- Séance 1 : fabrication de produit vaisselle et ses dérivés + crèmes à récurer
- Séance 2 : fabrication de produits pour l'entretien du linge : lessive, détachant, adoucissant...
- Séance 3 : fabrication de nettoyants multi- surfaces : nettoyant sols et surfaces...
- Séance 4 : démarche zéro déchet
- Séance 5 : fabrication de produits cosmétiques : dentifrice, baume à lèvres et sel de bain
- Séance 6 : arthrose et naturopathie

DU MARDI 15 SEPTEMBRE AU MARDI 3 NOVEMBRE 2020, DE 10H À 12H.

Réunion d'information et inscriptions : jeudi 10 septembre, à 14h l'hôtel de ville.

CONFÉRENCES À L'HÔTEL DE VILLE

● L'étrange halloween à la traditionnelle Toussaint, qu'en disent nos ancêtres ?

**MARDI 14 OCTOBRE
DE 14H À 16H**

● Le monde des enchères avec un clerc commissaire-priseur

LUNDI 12 OCTOBRE À 15H

● L'auto-hypnose

**MERCREDI 4 NOVEMBRE
À PARTIR DE 14H**



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