CHAVILLE ***

Ateliers bien-être

Le Pôle Seniors de la Ville de Chaville propose aux personnes âgées de 60 ans et plus une série d'ateliers et de conférences "Bien-être". Les séances sont adaptées au rythme et possibilités de chaque participant.



Les ateliers "bien-être" 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, notamment aux personnes à mobilité réduite, quel que soit leur degré d'autonomie.

Cliquer ici pour télécharger le programme des ateliers pour avril-août 2025

Atelier "Équilibre"

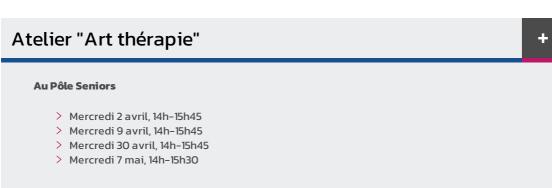
En partenariat avec la <u>Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire</u> 🔁 et le PRIF 😝

- > Jeudi 10 avril, 10h30-12h au CMAC (présentation de l'atelier)
- > Mardi 29 avril, 14h30-16h30 à la MJC (passage des tests)
- > Mardi 6 mai, 14h30-15h30 à la MJC
- > Mardi 13 mai, 14h30-15h30 à la MJC
- > Mardi 20 mai, 14h30-15h30 à la MJC
- > Mardi 27 mai, 14h30-15h30 à la MJC
- > Mardi 3 juin, 14h30-15h30 à la MJC
- > Mardi 6 juin, 14h30-15h30 à la MJC
- > Mardi 10 juin, 14h30-15h30 à la MJC
- > Mardi 17 juin, 14h30-15h30 à la MJC > Vendredi 20 juin, 14h30-15h30 à la MJC
- > Mardi 24 juin, 14h30-15h30 à la MJC

Test d'évaluation : vendredi 27 juin 2025, 14h30-16h30, à la MJC

Atelier "Informatique"





Atelier "Équilibre et Qi Gong" Au Pôle Seniors > Mercredi 2 avril, 10h-12h > Mercredi 9 avril, 10h-12h

Atelier "+ de pas"

+

En partenariat avec Été Indien et le PRIF

Au Pôle Seniors

- > Présentation de l'atelier : Lundi 23 juin, 10h-11h (en mairie)
- > Lundi 30 juin, 10h-11h30
- > Lundi 7 juillet, 10h-11h30
- > Lundi 21 juillet, 10h-11h30
- > Lundi 28 juillet, 10h-11h30
- > Lundi 4 août, 10h-11h30

Atelier "Intergénérationnel"

+

En partenariat avec l'école élémentaire Ferdinand Buisson

À l'école Ferdinand Buisson

- > Mercredi 7 mai, 10h-12h
- > Mercredi 14 mai, 10h-12h
- > Mercredi 21 mai, 10h-12h
- > Mercredi 28 mai, 10h-12h
- > Mercredi 4 juin, 10h-12h
- > Mercredi 11 juin : goûter à l'école de 14h30 à 16h30

Conférences

A

- > Mardi 8 avril, de 15h à 17h
 - "Tout savoir sur les AVC", avec la Villa Beausoleil (Semaine du handicap) Mairie
- > Jeudi 10 avril, de 9h à 13h
 - **"Silver Truck aménagement du logement"** (Semaine du handicap) Place du Marché
- > Lundi 16 juin, de 14h30 à 17h
 - **"Déclaration CESU", avec France Emploi Domicile** Mairie
- > Mardi 29 avril, à partir de 14h
 - Mardi 20 mai, à partir de 14h
 - Mardi 17 juin, à partir de 14h
 - "Estimation d'objets", sur RDV avec un clerc chargé d'estimations

Pôle Solidarités (1er étage)

> Vendredi 4 avril, à partir de 9h Vendredi 2 mai, à partir de 9h Vendredi 16 mai, à partir de 9h Vendredi 13 juin, à partir de 9h "Séances de soutien aux aidants", avec la Plateforme des Aidants Pôle Seniors

- Lundi 5 mai, de 14h à 17h
 "Dépistage auditif", avec SONUP
 Pôle Seniors
- Jeudi 26 juin, de 14h30 à 17h
 "Prévention/sécurité des seniors", avec la Police nationale et la Police municipale
 Pôle Seniors

