

# Les permanences

Le Centre Social accueille dans ses locaux divers Associations et Organismes



- Toutes les activités nécessitent une cotisation annuelle au Centre Social de 5€.
- \* Une inscription au préalable est exigée pour le bon déroulement de des activités.
- Il n'y a pas d'ateliers pendant les vacances scolaires.
- Pour les personnes non mobiles, un co-voiturage ou transport peut être envisagé, sur demande et en fonction des disponibilités.



Le centre Social Rural met à votre disposition une plateforme d'entraide locale : [www.bippop.com](http://www.bippop.com)

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.



## Pour tous renseignements et/ou inscription:

Contactez **Delphine GRIGNON**

Centre Social Rural du canton de Grandvilliers

32, rue Frédéric Petit

60210 Grandvilliers

☎ 03 44 46 75 41 - ✉ [seniors@csrgrandvilliers.fr](mailto:seniors@csrgrandvilliers.fr)



Avec le soutien de la



# Le Centre Social Rural du canton de GRANDVILLIERS

## Pôle Seniors

présente son programme pour la période  
Avril / Mai / Juin 2019



**Bien vieillir, acteur et citoyen  
de son territoire**



## Les activités annuelles

### ATELIER SCRABBLE

Venez remuer vos méninges en toute convivialité

*Rendez-vous un lundi sur deux, à 14h au Centre Social*

### ATELIER JEU DE SOCIÉTÉ

Venez passer un moment agréable autour d'une partie de jeux

*Rendez-vous un lundi sur deux, à 14h au Centre Social*

### ATELIER INFORMATIQUE

Familiarisation avec l'ordinateur et/ou la tablette. D'autres ateliers plus spécifiques sont proposés pour apprendre à classer vos photos, effectuer des retouches, utiliser une clé USB, etc...

### SÉNIORS CONNECTÉS

Familiarisation sur tablette ARDOIZ avec un accompagnement individuel et collectif. (Sur demande)

### ATELIER MÉMOIRE\*

Venez optimiser votre mémoire.

*Rendez-vous les vendredis de 10h30 à 12h à partir du vendredi 26 Avril 2019 au Centre Social*

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE\*

Ces séances sont destinées à toutes les personnes de plus de 60 ans désirant maintenir une activité physique.

*Rendez-vous les **lundis matin à 10h30** à l'espace socio-culturel de Grandvilliers*

### CLUB ANGLAIS\*

Venez apprendre à parler Anglais en éduquant votre oreille et travailler votre oral.

*Rendez-vous les **lundis de 14h à 15h30** au Centre Social*

## Les aides aux aidants

### UN TEMPS POUR SOI

L'objectif de ce temps de répit est d'accueillir les aidants et prendre du temps pour eux afin de prévenir l'isolement et l'épuisement.

**Le proche aidé pourra être accueilli**

*Rendez-vous : jeudi 25 Avril à 14h30 à l'hôpital de Grandvilliers*

*jeudi 23 Mai à 14h30 à la résidence Le Château à Songeons*

*jeudi 20 Juin à 14h30 à l'hôpital de Grandvilliers (Gratuit)*

## Les activités ponctuelles proposées

### CONSCIENCE CORPORELLE\*

Ces séances sont destinées à toutes les personnes de plus de 60 ans désirant prendre du plaisir à travers la mise en mouvement de son corps, pour sentir l'équilibre, les déséquilibres et une meilleure confiance en soi.

*Rendez-vous : vendredi 26 Avril 2019, lieu à déterminer*

*vendredi 17 Mai 2019, lieu à déterminer*

*vendredi 21 Juin 2019 de 14h à 15h, lieu à déterminer*

### CAFÉ SANTÉ SÉNIORS

Agissons sur notre santé en discutant autour d'un café.

*Rendez-vous: jeudi 25 Avril 2019,*

*jeudi 16 Mai 2019,*

*jeudi 20 Juin 2019 de 10h à 12h, lieu à déterminer*



### ATELIER SOMMEIL ET RELAXATION\*

L'atelier vise à faire comprendre aux participants le fonctionnement du sommeil, son évolution avec le temps et ainsi appréhender et limiter les facteurs de risque.

*Rendez-vous: jeudi 25 Avril 2019,*

*Jedi 2, 9, 16 et 23 Mai 2019 au Centre Social de 14h à 16h*

## Les projets bénévoles

### MOBILISATION CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

Vous souhaitez vous impliquer et participer à la vie sociale locale, rejoignez nos équipes citoyennes.



Et si vous connaissez des personnes qui souffrent de leur solitude, ne détournez pas le regard. Prenez contact avec nos services, ensemble brisons l'isolement.

### TRANS'PARTAGE

Dispositif qui s'adresse aux personnes retraitées non mobiles (ou provisoirement) de notre territoire d'intervention et qui souhaiteront effectuer un déplacement occasionnel (rendez-vous médicaux, courses, rencontre amicales..).