



Les ateliers

Les ateliers du CCAS vous permettent de découvrir une multitude d'activités sportives ou ludiques mais aussi autour de la santé et de la prévention.

Relaxation

Une fois par mois à partir d'octobre Foyer Gaston Monmousseau

Cet atelier favorise la circulation de l'énergie dans le corps par des mouvements, des pressions, des étirements. Il permet un entretien corporel afin de libérer stress et tensions.

Informatique

Le jeudi de 14 h à 16 h 30 Foyer Gaston Monmousseau

Initiation et perfectionnement à l'utilisation d'une tablette et d'un smartphone.

Mémoire

Le jeudi à partir d'avril 2018

Une conférence et 11 séances de 2 heures sur un rythme hebdomadaire Foyer Ambroise Croizat

Cet atelier a pour objectif d'entraîner votre mémoire en ayant une meilleure connaissance de son fonctionnement et en s'appuyant sur toutes les autres fonctions cognitives (perception, langage, logique, émotions).

Bien-être et image de soi

En mars 2018

Une conférence et 5 séances d'1h30 sur un rythme hebdomadaire Foyer Ambroise Croizat

Par des échanges sur des expériences de vie, des jeux de rôles, des exercices, des conseils, cet atelier vous permettra d'améliorer l'image et l'estime de soi et d'améliorer l'estime de soi.

Prévention des chutes

Le mardi de 14 h 30 à 15 h 30 Foyer Gaston Monmousseau

Un atelier de gymnastique douce, idéal pour se renforcer et s'étirer tout en douceur. Vous exécuterez les positions et enchaînements pas à pas pour gagner en tonus, en souplesse et en détente.

Plaisir, sécurité et sérénité au volant

Foyer Gaston Monmousseau

Par le biais de conseils pratiques, de recommandations et de quiz, cet atelier vous donnera les clés d'une conduite efficace en identifiant les facteurs de risque liés au vieillissement, en apprenant à gérer son stress et en améliorant ses capacités physiques et mentales de réaction sur la route.

Pâtisserie

Le vendredi une fois par mois de 13 h 30 à 17 h 30 Foyer Ambroise Croizat

Un chef professionnel vous propose des cours d'environ 4 h (techniques, astuces, secrets de cuisine...), suivis d'une dégustation de vos créations autour un thé

Peinture et dessin

Le mardi de 14 h à 16 h 30 Foyer Ambroise Croizat

Dessinateurs débutants ou confirmés, découvrez différentes techniques telles que le dessin au crayon, la peinture à l'huile, l'acrylique et l'aquarelle.

Randonnée

Un vendredi par mois de 8 h 30 à 17 h 30

Accompagné d'un moniteur de randonnée de la Fédération française de randonnée, partez à la découverte de différents paysages de l'Île-de-France. Certificat médical obligatoire

Chorale

Le vendredi de 14 h à 16 h Conservatoire Jean Wiéner

Encadré par un professeur de chant du conservatoire, goûtez au bien-être et à l'épanouissement que le chant procure.

Danse salsa

Le samedi de 10 h 30 à 12 h Complexe Max Jacob

Confirmé ou débutant, découvrez de nombreuses danses de salon, danses latines et danses d'aujourd'hui, enseignées par un professionnel ayant participé à de nombreux spectacles et concours chorégraphiques.



31, av. du Président Salvador Allende
BP 80004 - 93001 Bobigny Cedex

☎ 01 41 60 93 93