



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

RESIDENCE Edouard FLANDRIN

PROGRAMME DES ACTIVITES

2017/2018



RESIDENCE Edouard FLANDRIN

Contactez nous !

Avec le soutien de :

GRANDLYON
la métropole

ars
Agence Régionale de Santé
Auvergne-Rhône-Alpes

CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

**Agence
nationale
de l'habitat**
Anah

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Rhône-Alpes

sa santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

RSI Régime Social
des Indépendants
ma santé... ma retraite
Alpes | Région Rhône

**Assurance
Maladie**
RHONE

Lieu : 21, rue NANSEN 69 150 Décines – Charpieu
Informations et inscription au 04 78 49 46 75

La Résidence Edouard FLANDRIN s'ouvre à l'ensemble des séniors décinois !

Des ateliers sur le thème du « **BIEN VIELLIR** » sont gratuitement proposés à l'ensemble des retraités de la ville (sous réserve de places disponibles). Préserver ses capacités physiques et intellectuelles sont les objectifs de nos ateliers. Les ateliers encadrés par des professionnels dans une ambiance conviviale proposent

ATELIER REMUE-MENINGES

Intervenante : Auxiliaire médico psychologique

Exercices ludiques d'entretien et de stimulation des fonctions de la mémoire.

Mercredi et jeudi par mois

Groupe de 6 à 8 personnes

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE

Intervenante : Educatrice sportive diplômée en motricité

Entretenir les capacités cardio-respiratoires, la mobilité musculaire et articulaire et les fonctions cognitives. Le tout dans une ambiance sécurisante et bienveillante.

Les lundis de 10h45 à 11h45 (sauf certaines dates / vacances scolaires)

Groupe de 8 à 10 personnes

ATELIER LECTURES & DISCUSSIONS

Intervenante : Auxiliaire médico psychologique

Choix des histoires, lecture à voix haute et débat autour d'un verre !

2 vendredis par mois de 15h30 à 17h

Groupe de 10 à 12 personnes

GYMNASTIQUE ADAPTEE

Intervenant : Educateur sportif diplômé

Exercices doux et adaptés pour personnes à mobilité réduite

Sollicitation articulaire : fluidité des gestes

Sollicitation musculaire en étirement ou en contraction : résistance

Mouvements fins, Respiration, relaxation...

Les Vendredis de 14h à 15h

Groupe de 12 à 15 personnes

ATELIER BIEN ÊTRE

Intervenante : Sophrologue

Explorer les principales fonctions du corps avec une thématique mensuelle

Redécouverte des sens, auto massage, yoga des yeux, renforcement musculaire du petit bassin et abdominaux internes...

Un jeudi par mois

Groupe de 10 à 12 personnes

ATELIER CUISINE "*Que ton aliment soit ton seul médicament*"- Hippocrate

Intervenante : Diététicienne - nutritionniste

Dans une ambiance conviviale confectionner et partager un repas, discuter des achats malins pour des repas plus sains, des recettes équilibrées, simples et savoureuses...garder les papilles en éveil !

Un jeudi par mois

Groupe de 12 à 15 personnes

UN RESTAURANT

Un service de restauration en salle, ouvert aux séniors Décinois, du lundi au vendredi uniquement les midis. Un repas complet 7,20€ pour les retraités Décinois (tarif 2017) – inscription au secrétariat (pièces justificatives) réservation obligatoire 48h à l'avance.