

ATELIERS *Bien-Être* aux Châtaigniers



**ANIMATIONS GRATUITES
POUR LES PERSONNES DE +60 ANS
à l'EHPAD Les Châtaigniers**

LIEU & RENSEIGNEMENTS

EHPAD Les Châtaigniers
Tél. : 05 49 42 24 00
14 Chem. du Châtaignier
86300 Chauvigny

 EHPAD
Les Châtaigniers

projet réalisé avec
ReSanté-Vous
Innovons avec nos aînés

ATELIERS *Bien-être*

> du 5 mars au 3 décembre 2020



Les ateliers permettent de s'ancrer dans l'instant, à se centrer sur le moment présent. Les pratiques sont déclinées autour de la conscience corporelle, dans la relation à soi et à l'autre. L'intérêt est de réduire notre charge mentale et nos préoccupations par le biais d'exercices procurant apaisement et détente (Inspiration Yoga, Éveil sensoriel, toucher-massage, imagerie mentale, etc.)

LES SÉANCES (1 jeudi par mois)

Atelier n°1 : le 5 mars 2020

Atelier n°2 : le 2 avril 2020

Atelier n°3 : le 7 mai 2020

Atelier n°4 : le 4 juin 2020

Atelier n°5 : le 16 juillet 2020

Atelier n°6 : le 3 septembre 2020

Atelier n°7 : le 1^{er} octobre 2020

Atelier n°8 : le 5 novembre 2020

Atelier n°9 : le 3 décembre 2020

ATELIERS *Cuisine gourmande*



> du 12 mars au 10 décembre 2020



Le chef cuisinier des Châtaigniers vous invite à travailler les produits locaux et de saison au service d'une alimentation simple et plaisir. De la conception à la consommation, venez découvrir des pratiques culinaires accessibles et la richesse des produits et producteurs issus du territoire.

LES SÉANCES (1 jeudi par mois)

Atelier n°1 : le 12 mars 2020

Atelier n°2 : le 9 avril 2020

Atelier n°3 : le 14 mai 2020

Atelier n°4 : le 11 juin 2020

Atelier n°5 : le 10 septembre 2020

Atelier n°6 : le 8 octobre 2020

Atelier n°7 : le 12 novembre 2020

Atelier n°8 : le 10 décembre 2020

ATELIERS *Informatique*



> du 19 mars au 17 décembre 2020



L'informatique peut parfois faire peur. Apprenez à dompter la machine afin de pouvoir échanger plus facilement avec votre entourage. Vous apprendrez les rudiments de la navigation sur internet, la conception de documents, la mise en page simple, l'aide aux démarches administratives et l'accès à l'information.

LES SÉANCES (1 jeudi par mois)

Atelier n°1 : le 19 mars 2020

Atelier n°2 : le 16 avril 2020

Atelier n°3 : le 18 juin 2020

Atelier n°4 : le 2 juillet 2020

Atelier n°5 : le 17 septembre 2020

Atelier n°6 : le 15 octobre 2020

Atelier n°7 : le 19 novembre 2020

Atelier n°8 : le 17 décembre 2020

ATELIERS *Sport et nature*

> du 26 mars au 24 décembre 2020



Les séances sont dirigées par un professionnel en Activités Physiques Adaptées, ce qui permet à chacun de pouvoir pratiquer ces séances de sport nature. Une bonne paire de chaussures de sport est toutefois nécessaire au bon déroulement de ces ateliers.

LES SÉANCES (1 jeudi par mois)

Atelier n°1 : le 26 mars 2020

Atelier n°2 : le 23 avril 2020

Atelier n°3 : le 28 mai 2020

Atelier n°4 : le 25 juin 2020

Atelier n°5 : le 24 septembre 2020

Atelier n°6 : le 22 octobre 2020

Atelier n°7 : le 26 novembre 2020

Atelier n°8 : le 24 décembre 2020

ATELIERS *Bien-Être* aux Châtaigniers



LIEU & RENSEIGNEMENTS

EHPAD Les Châtaigniers
Tél. : 05 49 42 24 00
14 Chem. du Châtaignier
86300 Chauvigny

 EHPAD
Les Châtaigniers

projet réalisé avec
ReSanté-Vous
— innovons avec nos aînés —

grâce au concours
de l'Agence Régionale
de Santé Nouvelle-Aquitaine

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine