



ATELIERS PROPOSÉS PAR DES ASSOCIATIONS

 L'association **Le Fil d'Ariane** vous propose des activités manuelles telles que la confection de broderies et la réalisation de patchwork.

ATELIER ART THÉRAPIE

Pour favoriser le lien social et le maintien de l'autonomie par une activité gratifiante, l'atelier propose des réalisations individuelles ou collectives (origamis, porte-photos, pense-bêtes, porte-clés, customisation de boîtes, décoration de Noël pour les résidences, ect...)

Liste non exhaustive de créations proposées.

Tous les **mardis de 14h30 à 16h30**
à la résidence de la Paltrée.

 Chaque **mercredi de 14h00 à 17h00**
à la résidence de la Paltrée.

RENSEIGNEMENTS :

 Centre Communal d'Action Sociale
Espace Social Saint Romaric
5 Place du Batardeau
88200 REMIREMONT

 03 29 23 39 08


 ccas@remiremont.fr

 Ville de Remiremont

ACTIVITÉS SENIORS

PROPOSÉES DANS LES RÉSIDENCES AUTONOMIE DU PARC ET DE LA PALTRÉE



 Accessibles aux non-résidents
de plus de 60 ans dans la limite
des places disponibles

Planning mensuel disponible
sur demande au secrétariat
du Centre Communal d'Action
Sociale



ATELIER GYMNASTIQUE PRÉVENTION SANTÉ

Prendre soin de sa santé

Pourquoi ?

- Pour prolonger ou retrouver sa mobilité
- Pour améliorer sa qualité de vie
- Pour créer du lien social

Pour qui ?

Pour toutes les personnes âgées qui souhaitent maintenir et améliorer leur capacité physique.

Comment ?

En travaillant par exemple sur l'équilibre, la coordination, la mémoire, le renforcement musculaire. Les séances d'une heure débutent par des exercices d'échauffement. Elles sont encadrées par une animatrice compétente et accueillante.

L'expérience vous tente ?
Venez rejoindre le groupe
tous les **vendredis de 16h à 17h**
à la résidence du Parc.

ATELIER AUTOUR DE LA CONVIVIALITÉ



Animations culinaires : (préparation, réalisation et dégustation)

- Des fêtes de Noël
- D'un repas estival et hivernal
- De l'Épiphanie
- D'un goûter



Jeux d'écriture et de mémoire :

- Création de chanson
- Scrabble géant
- Loto



Activités motrices :

- Zumba assise
- Jeux d'adresse



Spectacles :

- Fête de la musique
- Spectacle de fin d'année



Excursions / Visites :

- Promenade en vélo-calèche
- Excursions à la journée
- Visites culturelles



Atelier informatique / Jeux multimédia :

Cet atelier vous est proposé pour vous permettre d'appréhender la souris, le clavier d'un ordinateur...

Vous pourrez naviguer sur Internet en jouant à des jeux interactifs, écouter de la musique sur Youtube ou utiliser une console de jeux (Quizz).

L'ensemble de ces ateliers est proposé **les lundis et les mercredis.**