



## JANVIER

• JEU. 6 (9h30) - Héron Cendré

### FABRICATION DE COURONNES DES ROIS

*avec les enfants du multiaccueil*

• VEN. 14 (14h / 16h) - Salle Rosa Parks

### ATELIER NUMÉRIQUE

*Simplifiez vos démarches en ligne sur les sites administratifs (Améli, impôts...). Apporter votre propre matériel (ordinateur ou tablette)*

• MAR. 18 (14h30) - Héron Cendré

### CONFÉRENCE AUTONOMIE ET TRANSPORT

*Quels sont les solutions de transport qui existent afin de se déplacer plus facilement quand on devient moins autonome?*

### FORMATION « BIEN ÊTRE ET AUTONOMIE » PAR LA CROIX ROUGE

• LUN. 10, 17, 24 ET 31 JANVIER  
(9h / 12h) - Salle Rosa Parks

*Prévention des accidents de la vie courante (préventions des accidents et des chutes...), sensibilisation aux facteurs clés de santé (alimentation, activité pour tous, mémoire...), gestes de 1<sup>ers</sup> secours et la détection des AVC.*

€ : 12€ pour l'ensemble des séances (Chèque à libeller à l'ordre du service retraités CCAS ChécY).

**COVOITURAGE** Sauf indication contraire, le transport pour vous rendre aux animations est assuré par du covoiturage. Précisez au moment de votre inscription si vous acceptez de covoiturer des personnes ou si vous souhaitez être covoituré.

## FÉVRIER

• MAR. 1<sup>er</sup> (14h30 / 15h30) - Salle Rosa Parks

### GYM SENIORS

*Renforcement musculaire, équilibre, mobilisation articulaire*

• LUN. 14 (9h30) MJC

### JEUX D'ÉCHECS

*Débutants ou experts, venez stimuler votre mémoire et vos facultés de concentration en jouant aux échecs. N'hésitez pas à venir avec vos petits-enfants. Place François Mitterrand*

• LUN. 21 (10h) - Salle Rosa Parks

### PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

*Rencontre avec une diététicienne : quels sont les signes qui doivent vous alerter, quels sont les facteurs favorisant la dénutrition... ?*

• MAR. 22 (9h30) - Héron Cendré

### FABRICATION DE MASQUES DE CARNAVAL

*Avec les enfants du multi-accueil*

• LUN. 28 (14h / 16h30) - ÉHPAD « Le jardin des Sablons »

### ATELIER MÉMOIRE

*suivi d'un goûter avec les résidents de l'ÉHPAD*

### ATELIERS « CHAUFFE CITRON »

• 10 ET 24 JANVIER, 15 FÉVRIER, 7 ET 21 MARS  
(15h30 / 16h30) - Salle Rosa Parks

*Stimulation de la mémoire autour d'un jeu de culture générale*

## MARS

• JEU. 3 (14h / 16h) - Salle de danse

### INITIATION AU QI GONG/TAI JI QUAN

*Au complexe sportif des Plantes*

• VEN. 11 (14h / 16h) - Salle Rosa Parks

### ATELIER NUMÉRIQUE « PHOTO »

*Comment classer, trier, envoyer des photos... ? Apporter votre propre matériel numérique.*

• LUN. 14 - Héron Cendré

### ESCAPE-GAME « RÉDUISONS NOS DÉCHETS »

*Animation drôle et innovante pour promouvoir la prévention et la réduction des déchets. Un créneau au choix : 14h à 15h ou 15h15 à 16h15 ou 16h30 à 17h30.*

• LUN. 21 (9h30) - 26 rue Pierre et Marie Curie

### VISITE DE L'ENTREPRISE PAPREC (CHÉCY)

• LUN. 28 (10h / 11h30) - Centre M. Genevoix

### INITIATION À L'AQUARELLE

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Services des solidarités locales  
11, rue du Maréchal Leclerc - 45430 CHÉCY  
Tél. 02 38 46 60 87

*> Une adhésion obligatoire et gratuite doit être souscrite vous donnant accès à tous les services seniors proposés par le CCAS d'octobre à juin.*

*Actions financées par la conférence des financeurs et la CARSA.*