



# Résidence Autonomie « Le Village »



## ANIMATIONS SENIORS

ANNÉE  
2020

Centre Communal d'Action Sociale  
Ville de Maisons-Laffitte



# LUNDI



## ● SOPHROLOGIE

Intervenant : Monsieur Sylvain MASSACRET

Fréquence : 2 lundis/mois (en fonction des vacances scolaires)  
à partir de 15h00

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

### • Objectifs

- ❖ Favoriser le bien-être et la détente
- ❖ Evacuer les tensions
- ❖ Augmenter la capacité de mémorisation
- ❖ Travailler sur le lâcher prise et à se détendre profondément avant le coucher.
- ❖ Retrouver un sommeil de qualité

### CALENDRIER PRÉVISIONNEL

13 et 27 janvier

10 et 24 février

9 et 23 mars

6 et 20 avril

4 et 18 mai

8 et 22 juin



# LUNDI



- ATELIER D'ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE

Intervenante : Madame Odile GALON

Fréquence : 2 lundis/mois (en fonction des vacances scolaires)

à partir de 15h00

Techniques ludiques de respiration pour se détendre, pour calmer le mental ; petits outils pour chasser les pensées parasites ; des exercices faciles qui mobilisent les articulations ; Auto massages qui assouplissent ; exercices pour réhabituer son corps : mieux le ressentir, affiner sa perception, faire fonctionner les 5 sens, exercices pour faire travailler son imaginaire, sa créativité, exercices qui font remonter le positif ; Initiation à la médiation.

Date du premier semestre :

6 et 20 janvier

27 avril

15 et 29 juin

3 et 11 février

11 et 25 mai

6 juillet

2 ; 16 et 30 mars

- TRIOMINO

Intervenantes : Madame LECHENAULT et Madame MUSELET

Fréquence : 2 lundis / mois

à partir de 15h00

Le Triomino est un domino triangulaire stratégique. Il permet de passer un bon moment tout en stimulant la mémoire.

Date du premier semestre :

6 et 27 janvier

4 et 18 mai

10 et 24 février

08 et 22 juin

9 et 23 mars

6 et 20 avril



Triominos



## o CONNAISSEZ-VOUS ?

Intervenante : Madame Alisson ATOUF

Fréquence: 1 mardi/ mois  
à partir de 15h00

Dans cette animation, seront abordés divers thèmes (musiques, lieux, personnages, quizz...).

L'objectif est de faire travailler sa mémoire tout en apprenant.

« Connaissez-vous ? », est un moyen de vous faire réfléchir sur vos connaissances personnelles, dans une ambiance ludique et décontractée.

Il s'agira d'échanger et d'apprendre ensemble tout en écoutant les participants et les anecdotes données pour chaque thème.



## o REMUE-MÉNINGES

*Intervenante : Alisson ATOUF*

*Fréquence : 2 mardis/ mois*

*à partir de 15h00*



L'atelier mémoire est un moyen de réveiller et/ou d'entretenir de façon ludique une capacité qui se fatigue. C'est également un lieu d'échanges et de communication qui utilise et stimule la mémoire des personnes pour leur apporter des repères dans le temps et l'espace et, de ce fait, augmenter leur capacité d'autonomie. Il s'agit d'apprendre à regarder autrement sa mémoire, à reprendre l'habitude de l'utiliser dans tous les moments de la vie quotidienne, à retrouver vraiment confiance en soi. Ce n'est jamais de la performance. C'est toujours un pas en avant pour mieux utiliser nos propres capacités.

## o CAFÉS DES ARTISTES

*Intervenante : Alisson ATOUF*

*Fréquence : 1 mardi par mois*

*à partir de 15h00*

Un personnage célèbre sera abordé dans cette animation, où il vous sera proposé d'échanger, de découvrir ou redécouvrir un artiste à travers divers supports comme la photo, la musique, des extraits cinématographiques et interviews.



# MERCREDI

- o PROJECTION DE FILMS  
Fréquence : 3 films/mois  
à partir de 15h00



Diffusion de films, spectacles, pièces de théâtre, documentaires récents dans la salle de projection.

Conjuguer plaisir, stimulation de l'imaginaire et du sens critique.

N'hésitez pas à venir nous communiquer vos envies cinématographique.





## Mercredi



- o TAISO : Judo adapté aux seniors  
Intervenant : Monsieur Bruno CARLOTTI  
Fréquence : 2 Mercredis / mois à partir de 10h30

Le Taïso a de nombreux bienfaits : favoriser la coordination, la mobilité, l'équilibre, le contrôle de la posture, l'adresse manuelle, la préhension et l'attention.

La séance se déroule sur des tatamis, pour un travail en toute sécurité. Après le traditionnel « salut » (bonjour) en commun, l'échauffement est réalisé et complété par des mouvements de Taïso. Puis un travail spécifique avec des postures de judo est proposé à deux, en saisissant son partenaire par la veste du kimono. Les situations sont proposées en position assise puis debout, en statique puis en déplacement. La séance se termine par un retour au calme (respiration, relaxation et étirements) et le salut « d'au revoir final ».

### Calendrier prévisionnel

8 et 22 Janvier	8 Juillet
5 et 19 Février	2,16 et 30 Septembre
4 et 18 Mars	14 et 28 Octobre
1,15 et 29 Avril	18 Novembre
13 et 27 Mai	2 et 16 Décembre
10 et 24 Juin	



# VENDREDI



## o AQUAGYM

Intervenant : Un maître nageur du centre aquatique de Maisons-Laffitte

Fréquence : 2 vendredis/mois (matin : 11h30 à 12h15)

Activité payante avec inscription.

Accompagnement prévu si souhaité.

- Retrouver une souplesse articulaire
- Renforcement musculaire
- Meilleur équilibre pour éviter et/ou prévenir le risque de chutes
- Appréhender le milieu aquatique sans crainte

Exercices physiques doux et de bien être dans l'eau dans un bassin où les participants ont pieds.

### Calendrier prévisionnel

10 et 24 Janvier

7 et 28 Février

13 et 27 Mars

24 Avril

15 et 29 Mai

12 Juin

25 septembre

9 et 23 Octobre

13 et 27 Novembre

11 Décembre

5, 85€/ par séance. Inscription 48h à l'avance.





## *Le café*

*des derniers vendredis du mois  
à partir de 16h00*

- 31 Janvier
- 28 Février
- 27 Mars
- 24 Avril
- 29 Mai
- 26 Juin
- 31 Juillet
- 28 Août
- 25 Septembre
- 30 Octobre
- 27 Novembre



*Evènement réservé aux résidents du Village*

# LES REPAS THÉMATIQUES 2020

o Jeudi 16 janvier

A partir de 12h30

o Jeudi 20 février

o Jeudi 19 mars

o Jeudi 16 avril

o Jeudi 28 mai

o Mercredi 17 ou Mercredi 24 juin

o Jeudi 15 octobre

o Jeudi 19 novembre



*Le prix de ces repas est fixé à 12,30 €/personne*

# LES SORTIES

Compiègne  
« balade dans la ville et/ou découverte  
des concept-car à l'intérieur du château »  
entrée libre  
Vendredi 20 Mars 2020

Blonville -sur-mer  
Vendredi 5 juin 2020



Lyons-la-Forêt  
(plus beau village de France)  
Vendredi 27 septembre 2020

Chaque sortie est au tarif de 7,40 €.  
Cela inclut uniquement le transport.  
Le frais de restauration reste à votre charge.



Accompagnement de proximité (à partir de 3 personnes) : envie d'aller faire les soldes, faire des courses dans une enseigne particulière, au marché... N'hésitez pas à demander à la Direction d'organiser un accompagnement en minibus envisageable dans un délai de 8 jours.



L'équipe travaille toute l'année pour vous proposer d'autres activités.

Des conférences de prévention seront organisées dans l'année par la Police Municipale et les Pompiers de Maisons-Laffitte.

De février à avril, vous pourrez découvrir les ateliers « AS MOUVEMENT » où il vous sera proposé du renforcement musculaire et des exercices pour maintenir votre capacité d'équilibre sur 12 séances.

Jeudi 6 Février une conférence de présentation sera organisée à partir de 15h00. Inscription au bureau de la résidence Le Village.

De mai à juin, Monsieur Bruno CARLOTTI vous proposera l'atelier D-MARCHE sur 6 séances.

Cet atelier vous permettra d'apprendre à vous servir du mobilier urbain et à contrôler votre marche extérieure grâce à des podomètres et des conseils.

A la rentrée de septembre, nous vous communiquerons le programme de la semaine bleue qui se tiendra du 5 au 11 Octobre.

Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à venir nous en faire part.

