



## 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, penses-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.**