



PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



PROGRAMME D'ANIMATIONS Territoriales CENTRE SOCIAL RURAL DU VEXIN-THELLE

Mai

Juin

20
23

Inscriptions à partir
du 18 avril 2023
à partir de 9h

LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE
POUR LES SÉNIORS



COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :

Membres de droit



Membres experts



Avec la participation financière de
La Caisse Nationale de Solidarité pour
l'Autonomie (CNSA)

SOPHROLOGIE EN FORÊT

Du 15/05
au 26/06

LE LUNDI
9h - 11h

6 SÉANCES

6€

8€

Redécouvrir les richesses du monde intérieur à travers la beauté et la présence de la nature. Des séances de sophrologie alternées par des marches en silence pour sentir le plaisir de respirer, le corps bouger, les sens s'éveiller. Être à l'écoute de soi et de la forêt.



Départ du Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-

SE FAMILIARISER AUX SITES ADMINISTRATIFS EN LIGNE

LE LUNDI 13h30 - 15h

INSCRIPTION À LA SÉANCE

GRATUIT

15/05 Assurance maladie

22/05 Impôts.gouv.fr

05/06 ANTS : Carte grise/permis

19/06 Demande de logement

26/06 L'assurance retraite



Agence postale Communale
-MONNEVILLE-

CAFÉ MÉMOIRE

le 15/05

LE LUNDI

GRATUIT

le 19/06 14h30 - 16h30

Temps d'échanges à destination des aidants et des aidés animés par une psychologue de France Alzheimer et une animatrice du Centre Social Rural.



Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-

CINÉMA-DÉBAT

LE LUNDI 14h-17h

INSCRIPTION À LA SÉANCE

LA SÉANCE

3€

4€

22/05 «The Father» de Florian Zeller - 2020

05/06 «Notre Dame brule» de Jean-Jacques Annaud - 2022

12/06 «Chantons sous la pluie» de Stanley Donen et Gene Kelly - 1952



-FLAVACOURT-



DÉPART DU CENTRE SOCIAL RURAL

ATELIER CUISINE

« Textures adaptées : retrouver le plaisir de manger »

Le 26/06

LE LUNDI

10h - 13h30

GRATUIT

Lors de cet atelier cuisine, nous concocterons ensemble un repas aux textures adaptées aux difficultés de mastication et de déglutition.



Salle des fêtes
-MONNEVILLE-

UniLaSalle

CUISINE

Du 02/05
au 30/05

LE MARDI

10h - 13h30

5 SÉANCES

6€

8€

Lors de notre traditionnel atelier cuisine, venez concocter et partager un repas équilibré qui éveillera tous vos sens !



Salle des fêtes
-FAY-LES-ETANGS-

PISCINE

**Du 02/05
au 30/05**

LE MARDI

16h30-17h30

5 SÉANCES

6€

8€

Venez profiter d'un instant détente les pieds dans l'eau.



**Aquavexin
-TRIE-CHÂTEAU-**

INITIATION À L'USAGE D'UN ORDINATEUR

**Du 02/05
au 04/07**

LE MARDI

9h50-11h

GRATUIT

10 SÉANCES

Utilisation de la souris, du clavier, connexion à internet, utilisation d'un navigateur, la sécurité sur internet, envoyer un mail ...



**Agence postale Communale
-LAVILLETERTRE-**

PATCHWORK SUR CARTON MOUSSE

**Du 06/06
au 13/06**

LE MARDI

10h-11h30

2 SÉANCES

5€

6,5€

Entre couleurs, formes et matières laissez parler votre créativité au cours de cet atelier créatif !



**Salle allez
-ERAGNY-SUR-EPTE-**

COLLAGE DE SERVIETTES

**Du 27/06
au 04/07**

LE MARDI

10h-11h30

2 SÉANCES

5€

6,5€

Découpe, collage pour donner vie à un objet selon vos envies !



**Salle des fêtes
-DELINCOURT-**



PROMENADES

LA SÉANCE

LE MARDI

14h-17h

3€

4€

INSCRIPTION À LA SÉANCE

DÉPART DU CENTRE SOCIAL RURAL

Animé par la Communauté des Chemins, venez profiter du grand air tout en prenant plaisir à découvrir le patrimoine caractéristique du Vexin.

06/06



Forteresse de
Chaumont-en-Vexin

13/06



Source et cressonnières-Nucourt-

20/06



Le marais et la
baraque
-Vivray - Loconville

27/06



Le prieuré, l'église
et le parc du château
- Serans

04/07



Le rû du Mesnil à
Fresneaux-
Montchevreuil

CRÉATION DE MOULES À L'AIDE D'UNE THERMOFORMEUSE

**Du 24/05
au 14/06**

LE MERCREDI

10h-11h30

4 SÉANCES

6€

8€

Venez créer vos moules à l'aide d'une machine numérique pour créer vos bougies et savons.



**CHAUMONT-EN-VEXIN
Centre Social Rural
FABLAB du Vexin-Thelle**



GYM NATURE

**Du 04/05
au 29/06**

LE JEUDI

15h10-16h10

8 SÉANCES

6€

8€

Sous forme de circuit en plein air, venez entretenir votre forme, votre équilibre avec des exercices de gym, marche et jeux coopératifs.



**Départ du Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-**

CUISINE

« Proches aidants : cuisinez pour votre santé et celle de votre proche »

le 4/05

LE JEUDI

10h-13h30

GRATUIT

Cet atelier cuisine vous donnera des astuces pour préparer de bons petits plats adaptés pour prévenir l'apparition du diabète et des maladies cardiovasculaires.



**Salle des fêtes
-TRIE-CHÂTEAU-**

UniLaSalle

RELAXATION-DÉTENTE

LE JEUDI 14h-15h

5 SÉANCES

6€

8€

**les 11/05
25/05
01/06
15/06
29/06**

Grâce à une pratique douce et adaptée, alliant étirements, équilibre et respiration nous allons vers un bien être du corps et de l'esprit. Un instant d'écoute de soi pour se découvrir en douceur.



**Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-**

CRÉATION D'UN TERRARIUM

le 11/05

LE JEUDI

10h-12h

LA SÉANCE

3€

4€

Venez créer un terrarium, un atelier où la nature se mêle à la créativité !



**Salle des fêtes
-FAY-LES-ETANGS-**

ATELIER PEINTURE POURRING'ART

**Du 1^{er}/06
au 15/06**

LE JEUDI

10h-12h

3 SÉANCES

6€

8€

Venez vous initier à une technique artistique où le hasard est mis au service de la texture.



**Salle des fêtes
-FAY-LES-ETANGS-**

JEUX DE SOCIÉTÉ « LUDO-SENIORS »

**Du 11/05
au 08/06**

LE JEUDI

14h-16h

4 SÉANCES

6€

8€

Venez jouer en toute convivialité et retrouvez votre âme d'enfant !



**Salle du presbytère
-TRIE-CHÂTEAU-**

BIEN ÊTRE ET ESTIME DE SOI

LE JEUDI 14h-16h



LA SÉANCE

3€

4€

INSCRIPTION À LA SÉANCE

le 15/06



**Salle des fêtes
-MONNEVILLE-**

COSMÉTOLOGIE : Après une étude des besoins de votre peau, des conseils vous seront transmis sur les gestes et produits au quotidien pour une peau belle et confortable

le 22/06



**Centre Social Rural
-CHAUMONT-EN-VEXIN-**

HARMONIE ET SYMBOLIQUE DES COULEURS : Osez mixer les couleurs entre elles, passer le bon message en portant les couleurs appropriées pour chaque occasion.

le 29/06



**Salle des fêtes
-FRESNES LÉGUILLON-**

VISAGISME : Selon la forme de votre visage, nous déterminerons la coupe de cheveux et la paire de lunettes la plus valorisante.

Renseignements et inscriptions

Centre Social Rural du Vexin-Thelle
23, Rue de la République,
60240 Chaumont-en-Vexin
03 44 49 01 80

contact@csrvexinthele.fr www.csrvexinthele.fr