



AIDE A LA MOBILITE

Si vous avez plus de 60 ans et **résidez sur les quartiers de St Cybard et l'Houmeau**, le Centre Social Culturel et Sportif Rives de Charente vous propose **une aide organisée en groupe.**

- pour vous aider dans les actes de la **vie quotidienne** (supermarché, marché, centre ville...)
- pour vous permettre de participer à des **sorties culturelles** et diverses manifestations locales (visites de monuments, spectacles...)

Réunions d'informations à thèmes

animées par des intervenants* :

- prévention des chutes
- Code de la Route
- aménagement de l'habitat de la personne agée
- prévention des accidents domestiques

*sur la base de 10 participants au minimum

COMMENT PARTICIPER A CES ACTIVITES?

Il vous suffit d'être adhérent au Centre Social Culturel et Sportif Rives de Charente. **Le coût de l'adhésion est de 10€/an, valable de date à date.**

Renseignements et inscriptions au :
05.45.38.19.88 ou au 05.45.94.81.03

Avec le soutien financier de :

- la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie
- la CRAMCO
- la Ville d'Angoulême
- la Fondation JM BRUNEAU
- la fondation NORAUTO

**Bien vieillir
dans mon quartier,
dans ma ville**

PROGRAMME D'ACTIVITES POUR LES SENIORS



Centre Social Culturel et Sportif

Rives de Charente

5, Quai du Halage

16000 ANGOULEME

Tel : 05.45.94.81.03

Fax : 05.45.94.02.99

e-mail : accueil@cscs-rivesdecharente.com

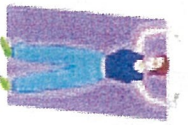
site : <http://cscs-rivesdecharente.com>

Si vous avez plus de 60 ans, le Centre Social Culturel et Sportif Rives de Charente a élaboré pour vous un programme d'activités, pour vous permettre, entre autres, d'exercer votre mémoire, de cuisiner, de s'initier à l'informatique, de jouer, de se détendre, de se promener ... dans une ambiance conviviale.

GYM DOUCE -RELAXATION*

le mardi de 15h00 à 16h00,
à partir du 7 octobre 2008
lors vacances scolaires.

Tarif : 2,00€ la séance



MARCHE PROMENADE*

Le lundi de 14h00 à 16h00 (sauf mauvais temps) au départ du CSCS Rives de Charente à St Cybard en présence d'un accompagnateur

Gratuit

(* pour la pratique de ces activités, fournir un certificat médical)

ATELIER JEUX

Au sein de la ludothèque (espace de jeux et de prêts de jeux du CSCS), retrouvez d'autres personnes et partagez des moments agréables autour de jeux de société que vous apprécierez déjà ou que vous découvrirez avec l'aide de la Ludothécaire.

Le lundi de 14h00 à 16h00
à partir du 6 octobre 2008

Gratuit



ATELIER MEMOIRE

Exercez votre mémoire au moyen d'exercices ludiques et de réflexion.

Le vendredi , de 10H00 à 11H30,
à partir du 10 octobre 2008,

Tarif : 43,00€ les 10 séances



CUISINE D'ANTAN

Elaborez un menu équilibré en choisissant des recettes et échangez vos savoirs faire.

Cet atelier se déroule en 2 temps:

- une première séance où vous pourrez échanger sur la cuisine et choisir des recettes que vous souhaitez apprendre à d'autres personnes.

- une deuxième séance pour réaliser et déguster les recettes.

Dates :

- 16 et 23 octobre 2008
- 20 et 27 novembre 2008
- 11 et 18 décembre 2008

Gratuit

INFORMATIQUE

Pour que « l'ORDINATEUR » dont tout le monde parle vous devienne également familier, l'animateur de l'Espace Public Numérique vous guide dans la découverte du matériel informatique et son utilisation, ou vous permet de vous perfectionner.

Lundi : 9h à 12h

Mardi : 9h à 12h/14h à 18h

Jeudi : 14h à 18h

Vendredi : 9h à 12h/14h à 18h

(en fonction des créneaux disponibles)

Tarif : 1,00€ la séance d'une heure

