



Venez apprendre les bases d'utilisation d'une tablette

À la découverte du numérique

Atelier numérique : Bien sur Internet
Chaque jeudi du 2 mai au 4 juillet 2024 + deux séances les 5 et 12 septembre 2024, de 14h30 à 16h30, au Club Municipal loisirs seniors

Les ateliers se font sur tablette. Ils porteront sur la prise en main de l'équipement. Vous apprendrez à vous repérer sur Internet, à créer une messagerie et à naviguer sur les sites administratifs.



Comment devenir adhérent ?

En souscrivant à une adhésion annuelle auprès du Service Animation seniors et familles
Tarif : 8€ pour les l'hayssiens
Plus d'informations au 01 49 86 96 38

Où réserver votre atelier ?

Les inscriptions se font uniquement sur place au
Club Municipal Loisirs seniors, 21 rue Gabriel Péri
De 9h à 12h - Du lundi au vendredi

Quand ?

Les inscriptions mensuelles se feront à partir du
Lundi 22 avril 2024 pour les activités de mai
Mercredi 22 mai 2024 pour les activités de juin

Comment ?

Règlement des activités de ce programme en espèces ou en chèque à l'ordre du : **RR 3^{ème} âge**

Ateliers du Club Seniors

Programme des activités et ateliers créatifs,
gourmands et manuels



Mai - Août 2024

Programme des activités du Service Animation seniors et familles

Activités réservées aux adhérents

Mai à Août 2024

Ateliers du mardi de 14h à 16h*

Tarif : 5 € par atelier et par personne

Mai

Mardi 7 Fabrication d'un nichoir en forme de maisonnette

Mardi 14 Réalisation d'un brownie chocolat noix de pécan

Mardi 28 Customisation d'une maison « boîte à thé »

Juin

Mardi 4 Confection d'un arbre porte-bijoux en bois

Mardi 11 Cake salé « poivrons confits - persil - parmesan »

Mardi 25 Décoration de deux cache-pots en bois

Juillet – Août

Pique-niques d'été, tous les mardis et jeudis, à compter du mardi 9 juillet jusqu'au jeudi 22 août 2024, à partir de 12h30 sur inscription.



Service Animation seniors et familles, 21 rue Gabriel Péri
Inscriptions au préalable au 01 49 86 96 38
Pour toutes les activités de ce programme

* Un atelier / mois et par personne. Des listes d'attentes seront ouvertes pour les autres ateliers du mois en cours



Initiation aux gestes de premier secours, avec la Police municipale

Les actions de prévention au Club Municipal loisirs seniors

Initiation aux gestes qui sauvent, gestes de premier secours

**Vendredi 3 mai 2024, de 14h à
15h30**

En partenariat avec la Police municipale, nous vous proposons une initiation « aux gestes qui sauvent » afin de pouvoir acquérir la maîtrise des premières actions d'urgence à effectuer dans l'attente de l'arrivée des secours. Vous aborderez, à travers une approche théorique et des mises en situation pratiques, les points suivants : protection et alerte, hémorragie, positions d'attente, perte de connaissance et arrêt cardiaque.

Bienvenue à la maison

**Trois séances conviviales
animées par un ergothérapeute,
les vendredis 17, 24 et 31 mai
2024, de 14h à 16h**

Cet atelier est composé de 3 séances à destination des seniors et de leurs proches aidants. Les séances sont animées par un ergothérapeute. Elles ont pour objectif de favoriser le bien vieillir à domicile en prodiguant des conseils d'aménagement, de manutention, d'informations sur les aides techniques, les financements possibles, etc.

Séances de sophrologie

**Chaque vendredi, du 7 juin au 5
juillet 2024, de 14h à 15h30**

Nous vous proposons 5 séances d'atelier sophrologie animées par Isabelle Berthé, Sophrologue formatrice et Présidente du Syndicat des Sophrologues Professionnels.

Ces cours vous permettront d'établir ou de renforcer l'équilibre entre vos émotions, vos pensées et votre corps pour améliorer votre qualité de vie (gestion du stress, sommeil de qualité, gestion des émotions, confiance en soi...)

Participation : 5 € pour les 5 séances.



Mon acousticien : votre audioprothésiste prend soin de vous !

**Vendredi 14 juin 2024, de 10h30
à 11h30**

Cet expert en audition situé dans le centre de la Ville de l'Hay-les-Roses vous donnera toutes les informations utiles pour bien choisir votre prothèse auditive.

Café-débat

Accompagner le deuil : « c'est accompagner la vie, réapprendre à vivre... »

**Vendredi 20 juin 2024, de 10h30
à 12h**

Le deuil est une douleur, un traumatisme, une crise profonde au cours de l'existence. Lors de ce café-débat animé par une concitoyenne bénévole, vous aurez l'occasion d'échanger librement sur vos difficultés ou comment vous avez réussi à surmonter cette épreuve.

