

ARCACHON
bien vivre



JANVIER/JUIN 2017

**PROGRAMME
ATELIERS ET
CONFÉRENCES**

GRATUIT

Mairie  Arcachon

Arcachon est une Ville proche de tous, autant de ses jeunes que de ses aînés. Aujourd'hui, pour accompagner les Arcachonnaises et les Arcachonnais à chaque période de leur vie, j'ai souhaité que la Ville d'Arcachon mette en œuvre une démarche volontariste et innovante « Arcachon Bien Vivre ». Il s'agit en effet de mieux prendre en compte les besoins de chacun en répondant à deux objectifs principaux : améliorer individuellement la qualité de vie des Arcachonnais en leur proposant des dispositifs adaptés à chaque âge de la vie et créer les conditions d'un environnement favorable à l'épanouissement de chacun.

La Ville d'Arcachon met donc en place des actions autour de deux grands axes : « Bien Vivre dans ma Ville », avec des initiatives autour de la prévention et de l'animation de la vie locale comme par exemple des ateliers nutrition, santé, ou sur les bonnes pratiques d'activités physiques, et enfin « Bien Vivre chez moi » sur les thématiques de l'habitat et de l'aménagement de son logement permettant le maintien à domicile le plus longtemps possible de tous les Arcachonnais.

Le Maire d'Arcachon
Député de la Gironde

Les Rendez-vous du Jeudi

Conférences dans le cadre de l'action prévention santé du CCAS.

17H
> 19H

2 février

« La santé au volant »

Théâtre Olympia, Espace Arlequin

21, avenue du Général de Gaulle

Réunion d'information sur la santé au volant :

- Le vieillissement et l'évolution des aptitudes à conduire ;
- Les facteurs de risque et comment les limiter ;
- Les dernières évolutions du code de la route ;
- Se déplacer en toute sécurité dans la ville : piéton, cycliste, conducteur.

En partenariat avec l'ASEPT Gironde et le Centre Hospitalier d'Arcachon.

Tout public, entrée libre.

Le Bus Numérique

Un atelier le matin et 1 atelier l'après-midi au choix par groupe de 12 personnes maximum.



9H30
> 12H30

14H
> 17H

Les jeudis 9 février et 16 mars
Place Thiers

Informatique, navigateur, réseaux sociaux, web, email, espace personnel... tout l'univers du numérique réunit dans un même espace : "Un bus itinérant connecté à Arcachon !"

Le principe est simple, sous forme d'ateliers collectifs de 3 heures dans un bus itinérant équipé de 12 postes informatiques, un formateur professionnel vous accueillera et vous proposera des trucs et astuces. L'objectif est de répondre à des cas concrets devant lesquels vous vous êtes déjà retrouvés.

En partenariat avec la société SAS Solutions Vie Pratique, la CARSAT Aquitaine, le Conseil Département de la Gironde, la MSA Gironde et le RSI Aquitaine.

Inscriptions au CCAS au 05 57 52 50 80



Les Ateliers Activités Physiques

Pour développer sa force et son équilibre grâce à la gymnastique douce et ludique favorisant l'autonomie et le bien-être : assouplissements et étirements...

Trois cycles d'ateliers au choix. 6 séances d'1h par semaine en petit groupe de 15 personnes.

Certificat médical d'aptitude de moins de 6 mois obligatoire.

9H15
> 10H15

Les vendredis 6, 13, 20 et 27 janvier
et les vendredis 3 et 10 février

9H15
> 10H15

Les mardis 10, 17, 24 et 31 mars
et les mardis 7 et 14 avril

9H15
> 10H15

Les vendredis 5, 12 et 19 mai
et les vendredis 2, 9 et 16 juin

Multi accueil Bout'chou, salle de motricité

17 avenue de la Règue Verte

Inscriptions au CCAS. Tél. : 05 57 52 50 80.



Les Ateliers Form'équilibre

Ateliers assurés par des spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors.

L'objectif est de renforcer l'équilibre et d'apprendre les postures clés (fortifier les muscles majeurs, passer de position assise à position debout, se déplacer, se tourner, monter des marches, apprendre à se relever en cas de chutes, travailler l'équilibre les yeux fermés). Nous présenterons des conseils pour comprendre les fragilités liées au vieillissement.

Un cycle d'ateliers de 12 séances d'1h30 par semaine en petit groupe de 15 personnes.

14H30
> 16H

Les vendredis 13, 20 et 27 janvier
les vendredis 3, 10 et 17 février
les vendredis 10, 17, 24 et 31 mars
et les vendredis 7 et 14 avril

Multi accueil Bout'chou, salle de motricité

17 avenue de la Règue Verte

Inscriptions au CCAS au 05 57 52 50 80

En partenariat avec l'ASEPT Gironde.

Les Ateliers du Bien Vieillir

Votre santé a de l'avenir !

Pour apprendre à entretenir son capital santé.

Pour maintenir sa qualité de vie, son autonomie.

Un cycle d'ateliers de 7 séances de 3h en groupe de 15 personnes à partir de 55 ans et plus. Gratuit.

9H30
> 12H30

Lundi 16 janvier

ATELIER N°1: "Bien dans son corps, Bien dans sa tête"
Équilibre entre état physique, psychique et social.

9H30
> 12H30

Lundi 23 janvier

ATELIER N°2: "Pas de retraite pour la fourchette"
Comprendre l'importance de l'alimentation tout au long de la vie.

9H30
> 12H30

Lundi 30 janvier

ATELIER N°3: "De bonnes dents pour très longtemps"
Comprendre l'impact d'une bonne santé buccodentaire sur l'état général.

9H30
> 12H30

Lundi 6 février

ATELIER N°4: "Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre"
Préserver ses sens pour garder son autonomie.

9H30
> 12H30

Lundi 13 février

ATELIER N°5: "Faites de vieux os"
Prévenir les risques de l'ostéoporose.

9H30
> 12H30

Lundi 6 mars

ATELIER N°6: "Dormir quand on n'a plus 20 ans"
Le sommeil change, apprendre à dormir autrement.

9H30
> 12H30

Lundi 13 mars

ATELIER N°7: "Le médicament, un produit pas comme les autres". Appréhender les effets bénéfiques ou négatifs des médicaments.

Maison de quartier de l'Aiguillon / Saint-Ferdinand

1 quai du Capitaine Allègre

Inscriptions au CCAS au 05 57 52 50 80

En partenariat avec l'ASEPT Gironde et le Centre Hospitalier d'Arcachon.



Réunion de présentation des Ateliers Bien Vivre chez moi

Découvrez les ateliers « Bien Vivre chez moi » déclinés sur l'année 2017 grâce à un expert de l'habitat et un ergothérapeute.

10H30
> 12H

Mardi 14 février

Maison des Associations, salle 1 51 cours Tartas

Entrée libre dans la limite des places disponibles.

En partenariat avec SOLIHA/SEFA.

Les Ateliers Bien Vivre chez moi

Cycle d'ateliers de 5 séances de 3h par semaine en petit groupe de 15 pers. de plus de 55 ans qui abordent différentes thématiques : Les économies d'énergie, conseils et astuces pour aménager votre logement, les accessoires innovants qui vous facilitent la vie au quotidien, les acteurs du secteur qui vous aident à concevoir et financer votre projet d'aménagement etc... Rencontres interactives et ludiques. Au programme des échanges où chacun peut apporter son expérience...

9H
> 12H

**Les mardis 14, 21 et 28 mars
et les mardis 4 et 11 avril**

Maison de Quartier de la Ville d'Hiver

46 Allée des Dunes

Inscriptions au CCAS au 05 57 52 50 80.

En partenariat avec SOLIHA/SEFA.

Les Ateliers Form'Bien-être

Améliorer sa qualité de vie !

Un cycle d'ateliers de 7 séances d'1h30 en groupe de 15 pers pour :

- Redécouvrir le plaisir de sentir son corps et générer un mieux-être.
- Être acteur de son bien-être physique et psychologique.

Le cycle d'ateliers couvre les thèmes suivants :

- Acquérir une bonne technique pour favoriser détente et énergie.
- Optimiser la manière de positionner son corps pour le soulager dans les actes de la vie quotidienne.
- Découvrir des exercices d'étirement pour conserver et améliorer sa liberté de mouvement.
- Repérer les signes et les symptômes du stress. S'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer.
- Connaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer la qualité.

10H
> 11H30

**Les mardis 10, 17, 24 et 31 janvier
7 et 14 février et le 7 mars**

Maison de Quartier de la Ville d'Hiver 46 Allée des Dunes

Inscriptions au CCAS au 05 57 52 50 80.

En partenariat avec l'ASEPT Gironde

Les Ateliers de la Maison du Diabète et de la Nutrition

à destination des personnes atteintes de diabète et/ou d'une maladie cardiovasculaire animés par des professionnels de santé

- 9h30 à 12h : rendez-vous individuels, diagnostiquer les besoins
- 13h30 à 16h30 : ateliers.

Mercredi 22 mars

9H30
> 16H30

ATELIER N°1 : « Tout savoir sur sa santé » ; « Tout ce que l'on peut manger au quotidien ».

Mercredi 12 avril

9H30
> 16H30

ATELIER N°2 : « Tout savoir sur la surveillance de sa maladie afin de conserver une bonne santé » ; « Tout savoir sur l'équilibre de ses repas et quoi manger en cas de faim entre les repas »

Mercredi 10 mai

9H30
> 16H30

ATELIER N°3 : « Apprendre à reconnaître et mieux gérer ses hypo et hyperglycémies » ; « Savoir lire son bilan sanguin » ; « Apprendre à surveiller et prendre soin du pied du diabétique ».

Mercredi 31 mai

9H30
> 16H30

ATELIER N°4 : Une journée de conseils, trucs et astuces :

- pour cuisiner un repas équilibré et conserver ses petits plaisirs. L'occasion également de décrypter les étiquettes des produits que l'on consomme régulièrement.
- apprendre à interpréter et surveiller sa glycémie.

La journée se termine par une promenade pour démontrer les bienfaits de l'activité physique sur sa glycémie.

CCAS

1 place Jean Moulin

Inscriptions obligatoires à la Maison du Diabète et de la Nutrition :
05 56 92 34 83.





Pour tous renseignements

CCAS 1, place Jean Moulin Résidence Valleau - Arcachon

Tél : 05 57 52 50 80

Mail : accueil-ccas@ville-arcachon.fr

WWW.VILLE-ARCACHON.FR



Ville d'Arcachon



@arcachonmaville

Mairie  **Arcachon**



www.ville-arcachon.fr