

















Pour tous renseignements

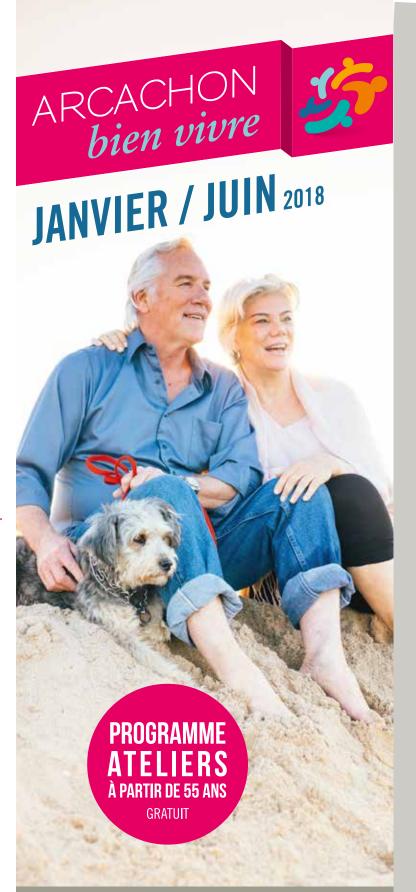
1, place Jean Moulin - Résidence Henri Valleau - Arcachon Tél. 05 57 52 50 80 accueil-ccas@ville-arcachon.fr











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 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.

Des actions sont mises en place 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.

Yves FOULON Maire d'Arcachon

• Le centre de prévention santé

« Bien Vieillir Aquitaine »

Rendez-vous individuels à partir de 50 ans.



Les mercredis CCAS Arcachon

Que vous soyez actif ou retraité, vous pouvez bénéficier d'un bilan du centre de Prévention santé.

Vous avez envie d'être acteur de votre vieillissement. Un bilan personalisé d'une heure avec un médecin puis d'une heure avec un psychologue, permettra d'apprécier votre forme et votre santé. Une « ordonnance » vous sera prescrite avec des conseils et des incitations à participer aux ateliers organisés dans le cadre d'Arcachon Bien Vivre.

CCAS d'Arcachon

Place Jean Moulin Inscriptions Centre de prévention "Bien Vieillir Aquitaine" 05 57 21 29 31

Bus numérique

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







Équipé de douze postes informatiques et de tablettes, ce bus gratuits et collectifs, avec à son bord un formateur professionnel. multimédia et appréhender ces technologies, en toute quiétude. Niveau débutant ou initié, au choix.





Atelier Activités Physiques

Pour développer sa force et son équilibre grâce à la gymnastique douce. Cycles d'ateliers au choix.

Six séances d'1h par semaine en groupe de 15 personnes. Certificat médical d'aptitude de moins de 6 mois obligatoire.



Les vendredis :

- 12, 19 et 26 janvier / 2 et 9 février / 2 mars
- 16. 23 et 30 mars / 6 et 27 avril / 4 mai
- 11 et 18 mai / 1er, 8, 15 et 22 juin

Multi-accueil Bout'chou, salle de motricité

17 avenue de la Règue Verte Intervenant : Nathalie Causse.

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

• Atelier Form'Équilibre

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

L'objectif : renforcer l'équilibre et apprendre les postures clés (se déplacer, se tourner, monter des marches, se relever en cas de chutes, travailler l'équilibre les yeux fermés).

Cycle d'ateliers de douze séances d'1h30/semaine en groupe de

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

Les vendredis :



12, 19 et 26 janvier / 2 et 9 février

2. 9. 16. 23 et 30 mars / 6 et 27 avril



2. 9. 16. 23 et 30 mars / 6 et 27 avril

4, 11 et 18 mai / 1er, 8 juin

Multi-accueil Bout'chou, salle de motricité

17 avenue de la Règue Verte Inscriptions au CCAS. Tél.: 05 57 52 50 80. En partenariat avec l'ASEPT Gironde.



• Atelier Form'Bien-être

Améliorer sa qualité de vie avec des techniques pour favoriser : la respiration, la posture, la souplesse, la gestion du stress, le

Cycle d'ateliers de sept séances d'1h30 en groupe de 15 personnes.



Les mardis : 15, 22, et 29 mai / 5. 12. 19 et 26 juin

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

Inscriptions au CCAS. Tél.: 05 57 52 50 80. En partenariat avec l'ASEPT Gironde.

Atelier yoga du rire

Cycle de 8 séances d'1h15 en groupe de 15 personnes.



Les mardis 9, 16, 23 et 30 janvier 6 et 27 février / 6 et 13 mars

Le yoga du rire combine des exercices de rires simples et de respirations basés sur des techniques de yoga. En augmentant l'oxygénation du corps et du cerveau, ils permettent d'améliorer la santé et l'humeur : éveil du corps et respiration, libération des tensions, rires, méditation du rire, relaxation guidée pour terminer.

Auditorium de la Maison des Jeunes

8. allée José Maria de Heredia Inscriptions au CCAS, Tél.: 05 57 52 50 80. En partenariat avec L'Atelier du rire.

Atelier sophrologie réflexologie

grâce à ces ateliers réalisés en binôme par Isabelle et Marion :

- S'accorder un moment pour soi dans son quotidien, de détente corporelle et mentale.
- Apprendre à soulager ses douleurs, gérer son stress, se poser, décompresser, se décontracter.

6 séances d'1h30 par mois en groupe de 14 personnes.



Les lundis 8 janvier, 5 février, 5 mars et 5 avril

Auditorium de la Maison des Jeunes

. allée José Maria de Heredia nscriptions au CCAS. Tél. : 05 57 52 50 80.

Atelier nutrition Santé

Dix séances de 2h30 par semaine en groupe de 15 personnes. Les cing sens et l'alimentation, les familles d'aliments et les besoins nutritionnels, rythme des repas et diversité alimentaire, savoir choisir pour bien manger, mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer, que se cache-t-il dans mon assiette?, alimentation et prévention santé.



9H30 Les lundis 8, 15, 22 et 29 janvier / 5 et 26 février / 5, 12 et 19 mars

Maison de Quartier de l'Aiguillon/St-Ferdinand

1 quai du Capitaine Allègre Inscriptions au CCAS, Tél.: 05 57 52 50 80. Intervenant : ASEPT Gironde

Atelier mémoire

Dix séances d'exercices ludiques vont stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau : l'attention, la perception, le language, la mémoire. la logique.

Dix séances de 2h/semaine en groupe de 12 personnes.



ATELIERS: les vendredis 19 et 26 janv. 2 et 9 février / 2, 9, 16, 23 et 30 mars / 6 avril

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

Inscriptions au CCAS, Tél.: 05 57 52 50 80. En partenariat avec l'ASEPT Gironde.



ATELIERS: les jeudis 25 janvier 1^{er} et 8 février / 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars / 5 et 26 avril

Maison des Jeunes 8 allée José Maria de Heredia

Inscriptions au CCAS. Tél.: 05 57 52 50 80. En partenariat avec l'ASEPT Gironde.

Atelier budgétaire

Réunion d'information

La retraite, quels changements dans le budget ? Trucs et astuces pour mieux s'en sortir...



Lundi 26 mars

Centre Social Rue Albert 1er

Intervenant: Association Atelier Budgétaire. Inscriptions au CCAS. Tél.: 05 57 52 50 80.

Atelier de la Maison du Diabète et de la Nutrition

À destination des personnes atteintes de diabète et/ou d'une maladie cardiovasculaire, animé par des professionnels de santé.

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



Mercredi 11 avril

ATELIER N°1: Bien connaître ma maladie et les aliments qui me font du bien.



Mercredi 2 mai

ATELIER N°2: Comment surveiller ma maladie et savoir gérer mon équilibre alimentaire à chaque repas?



Mercredi 23 mai

ATELIER N°3: Etre autonome face à la gestion de mes hypo / hyper glycémies et comprendre les chiffres de mon bilan sanguin.



Mercredi 13 iuin

ATELIER N°4: Je prépare et déguste un repas équilibré avec des conseils et astuces.

J'apprends à lire les étiquettes pour être conscient de la composition des produits que je consomme.

Centre Social

Rue Albert 1er

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

CONFÉRENCES

Rendez-vous santé du Jeudi

Pour s'informer sur les grands thèmes de la prévention en matière de santé. Programmation bimensuelle, animés par des professionnels médicaux et para-médicaux.

Au Théâtre Olympia, espace Arlequin, de 17h30 à 19h 21 avenue du Général de Gaulle

Information programmation CCAS - Tél. 05 57 52 50 80

Tout public, entrée libre.