

# l'autonomie

c'est

# bouger

## Participez aux journées de prévention autonomie

Votre nouveau rendez-vous dans  
les résidences seniors du CCAS de la Ville de Caen



**Du 11 au 20 juin 2019**

CAEN.FR @ CAEN.FR

**CAENA**  
NORMANDIE





**Mardi 11 juin**

**Résidence seniors de la Pierre-Heuzé**

6, rue Montcalm - Tél. 02 31 93 14 41

**Mercredi 12 juin**

**Résidence seniors de la Folie-Courechef**

18, allée du Bosphore - Tél. 02 31 44 23 71

**Jeudi 13 juin**

**Résidence seniors de la Guérinière**

10, place de la Justice - Tél. 02 31 82 28 54

**Vendredi 14 juin**

**Résidence seniors du Chemin-Vert**

2, allée du Rossignol - Tél. 02 31 73 26 56

**Mardi 18 juin**

**Résidence seniors de la Grâce-de-Dieu**

1, rue Cardinal Lavigerie - Tél. 02 31 52 14 54

**Jeudi 20 juin**

**Résidence seniors de la Haie-Vigné**

29, rue Damozanne - Tél 02 31 79 09 26



## Les journées « l'autonomie, c'est *bouger* ! »

**10h30** 3 ateliers au choix \*

- **Randonnée dans le quartier** avec le service animation et vie sociale du CCAS de Caen (durée : 1 heure)
- **Découverte de la sophrologie, se relaxer, respirer pour mieux bouger** (durée : 1 heure)
- **Activités sportives sur console de jeu vidéo interactif** avec le service animation et vie sociale du CCAS de Caen (durée : 1 heure)

**12h : possibilité de déjeuner sur place**  
(tarif : 7€91, hors boisson) \*

**14h - 15h30** Café discussion

**Toutes les questions que vous vous posez sans oser le demander**

« *Le sport chez les seniors, d'accord ! ... Mais comment ?* »

« *Je suis tombé, j'ai peur maintenant, quelle activité pour moi ?* »

« *Le sport sur ordonnance, c'est quoi ? ...* »

Animé par Jean-Christophe Lanoë du service animation et vie sociale du CCAS en présence d'un ergothérapeute, d'un éducateur sportif adapté, d'une infirmière de prévention et d'un représentant de la direction des sports.

**16h - 16h30** Atelier \*

**Découverte de la gym douce** avec l'association Siel bleu (durée : 30 minutes)

**16h45 - 17h15** Atelier équilibre \*

**Renforcer sa mobilité pour prévenir les chutes** (durée : 30 minutes)

\* sur inscription au CCAS ou en résidence seniors

## Inscription :

- **au Centre communal d'action sociale (CCAS) de Caen**

Par téléphone :  
02 31 15 38 38

Par courriel :  
animationseniors@caen.fr

- **ou dans chaque résidence**

## Quelques conseils :

- Inscrivez-vous à un ou plusieurs ateliers, selon les places disponibles.
- Réservez préalablement votre repas si vous souhaitez déjeuner à la résidence.
- Venez en tenue décontractée.

## Autres infos :

- Les ateliers et le café discussion sont gratuits.
- Cette action bénéficie du soutien de la Conférence des financeurs du Calvados pour la prévention de la perte d'autonomie.