

## PROMENADES : GRAND AIR ET FORME PHYSIQUE

Tout au long de l'année, nous vous proposons un temps de partage et de détente pour entretenir sa forme tout en profitant de la nature. Les promenades sont adaptées au rythme de chacun avec des temps de marches et des temps axés sur la respiration, la redécouverte des sens, le renforcement musculaire, la relaxation, etc.



## ATELIER THEATRE INTERGENERATIONNEL

Animé par Serge MORA, l'atelier théâtre intergénérationnel débutera pendant les stages en famille des vacances de la Toussaint. Nous vous proposons d'échanger autour d'une thématique partagée (vieillesse, transmission, mémoire, etc) et de la mettre en scène. L'atelier est ouvert à tous, enfants, parents, grands-parents ayant envie de participer à ce nouveau projet.

## ACTIVITES HEBDOMADAIRES

Le CAEL propose une diversité d'activités physiques et artistiques adaptées au rythme de tous : Gymnastique, yoga, pilates, tai chi, croquis, etc. Pour plus d'informations, vous trouverez la plaquette à l'accueil.

cael  
MAISON DES JEUNES | CENTRE  
ET DE LA CULTURE | CENTRE  
CENTRE • ANIMATION  
EXPRESSION & LOISIRS

PASSÂGES  
Les vieux en action !



Vous habitez Bourg-la-Reine ou résidez dans les villes avoisinantes ? Nous vous proposons une diversité d'activités physiques et artistiques en direction des seniors et des familles.

Bricothèque, pauses café, promenades ... venez partager des temps conviviaux et rencontrer vos « voisins » !

Vous avez des idées de projets, des attentes particulières, des compétences à nous faire partager, ou tout simplement envie d'être parmi nous, faites-nous en part.

## L'INFORMATIQUE

Le CAEL propose plusieurs sessions autour des nouvelles technologies : découverte et prise en main de mon smartphone ; les tablettes ; les services internet au quotidien ; le club info. Ces ateliers sont ouverts aux personnes souhaitant développer leur connaissance en informatique.

Nous proposons également des actions autour des risques d'utilisation d'internet et des écrans : rencontres, débats, projections, etc.

## BRICOTHEQUE

Ouvert à tous, cet espace est l'occasion de partager les savoirs et les compétences de chacun en matière de bricolage, mais aussi, de vous accompagner selon vos besoins. Pour cela, du matériel est mis à disposition.

Nous cherchons des bénévoles pour nous aider à animer la bricothèque et répondre au mieux à vos besoins. Vous avez du temps à consacrer ou une passion pour le bricolage ? Contactez l'accueil du CAEL.



## PAUSES CAFE

Une fois par mois, un temps de rencontre est organisé au CAEL. Différentes animations peuvent vous être proposées par les salariés et bénévoles du CAEL (espaces jeux, lectures, surprises gustatives, expositions, partage de recettes, etc). Ces temps conviviaux sont l'occasion d'échanger et de faire la connaissance d'autres personnes. Nous insistons sur la construction collective de ces pauses café. N'hésitez pas à nous faire part de vos attentes, idées pour les développer.

## ATELIERS EQUILIBRE ET PREVENTION DES CHUTES

En partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France), deux sessions de l'atelier « Equilibre en mouvement et prévention des chutes » sont proposées aux seniors. Ces ateliers de 12 séances visent à prévenir les chutes au quotidien, réaffirmer la confiance en soi et développer l'autonomie. Deux tests sont prévus au début et à la fin de chaque session afin d'évaluer votre progression.

### SESSION 1 : Du 1er décembre au 16 mars

**Test initial :** Vendredi 1er décembre (sur inscription)

**Séances :** Vendredis 8, 15, 22 décembre, 12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16 février, 9 mars de 14h à 15h

**Test final :** Vendredi 16 mars



### SESSION 2 : Du 15 mars au 15 juin 2018

**Test initial :** Jeudi 15 mars (sur inscription)

**Séances :** Vendredis 23, 30 mars, 6, 13 avril, 4, 11, 18, 25 mai, 1, 8 juin de 14h à 15h

**Test final :** Vendredi 15 juin