



60 ans et +

## Le projet

# Bien vieillir ensemble au coeur des quartiers

Sept. > déc. 2021

Mis en place depuis début 2020, le projet « Bien vieillir ensemble » porté par Atouts Ville, son réseau de partenaires, et financé par le Département dans le cadre de « la Conférence des Financeurs » s'organise autour de 4 axes :

- Accompagner les seniors au vieillissement dans leur vie quotidienne,
- Favoriser les échanges intergénérationnels,
- Veiller à leur bien-être physique et psychique tout en prévenant la perte de leur autonomie,
- Les impliquer dans la vie de quartier et dans des actions collectives.

Concrètement, grâce à ce projet, les seniors bénéficient d'un programme complet d'ateliers autour du bien-être physique et psychique, ouverts à tous les 60 ans et plus, au sein des Maisons de quartier d'Atouts Ville pour « Bien vieillir ensemble au cœur des quartiers ».

*Des actions complémentaires sont aussi mises en place avec les publics et partenaires de l'association (enfants de Accueils de Loisirs, ateliers hebdomadaires ouverts à tous les adultes, rencontres en EHPAD, goûters seniors, vacances seniors, permanences CARSAT, ...)*

## PROGRAMME DES ACTIONS DU PROJET DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2021 :

Pour participer aux ateliers, inscrivez-vous auprès de l'accueil des Maisons de quartier.

- > Etre adhérent à l'association
- > 2€ par atelier

### EXPOSITION PHOTOS « ADOS & SENIORS, MAIN DANS LA MAIN »

L'exposition « Ados & seniors, main dans la main » retrace les moments de rencontre, de complicité, d'échange partagés entre les ados de la Maison de quartier des Huttes, les seniors de la résidence autonomie « Le Béguinage », des EHPAD « l'AA-MAPI » et « les Oyats » et les participants du projet « Au fil de l'art » lors d'après-midis conviviales intergénérationnelles. Ces photographies transcrivent la force des liens sociaux et de la transmission des savoirs entre générations par le biais d'une ouverture culturelle sur l'art de la photographie.

© Photographies réalisées par O. Soury  
> Entrée gratuite / Ouvert à tous

- Du 30 août au 22 septembre | Lundi 13h30 > 18h, du mardi au vendredi 9h > 12h & 13h30 > 18h, samedi 9h > 12h
- Vernissage : 17 septembre à 18h Au Centre Artistique & Culturel François Mitterrand de Gravelines
- Lieux d'exposition itinérants : dès octobre 2021

### SÉANCES DE MARCHÉ ADAPTÉE

Il est bien connu que la marche, c'est bon pour la santé ! Lindsay, coach sportif professionnelle de Littoral APA Santé, vous motivera à pratiquer cette activité physique douce en petits groupes tout en vous montrant ses bienfaits : prévenir la fragilité liée au vieillissement, lutter contre les pathologies ostéo-articulaires et cardio-respiratoires, l'hypertension, le surpoids, mais aussi ralentir le vieillissement des muscles en mobilisant les articulations. Enfilez vos baskets !

Contenu des séances : tonus et masse musculaire, cardio, ...

- Tous les jeudis | 10h > 12h

Au départ de la Maison de quartier du Pont de Pierre

### ATELIERS PRÉVENTION DES CHUTES

Les risques de chute augmentent avec l'âge, mais on peut les limiter en prenant quelques précautions. Lindsay, coach sportif professionnelle de Littoral APA Santé, vous donnera des conseils sur votre posture et vos gestes quotidiens à effectuer pour conserver une bonne santé et rester prudent.

Contenu des séances : équilibre statique & dynamique, étirements, gym douce, ...

- Tous les lundis | 15h > 16h

En Maison de quartier du Pont de Pierre

## ATELIERS ART THÉRAPIE

A travers des activités artistiques & créatives, Cécile, notre animatrice artistique d'Atouts Ville, amènera les personnes âgées à exprimer leurs ressentis et les émotions qu'elles ont du mal à verbaliser afin de favoriser la confiance en soi, la réadaptation, l'amélioration de la mémoire, de la motricité, et de lutter contre l'exclusion sociale.

Contenu des séances : dessins, peinture, collage, ...

• Les lundis 27 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 6 décembre | 9h30 > 11h30

En Maison de quartier du Pont de Pierre

## ATELIERS SOPHROLOGIE

Technique de relaxation basée sur la respiration, la sophrologie agit sur le corps et sur l'esprit. Grâce à quelques exercices guidés par Rebecca, sophrologue de l'association « Tous en danse », les aînés pourront chasser leurs tensions et gagner en quiétude.

Contenu des séances : apprendre à bien respirer pour se relaxer, développer sa capacité à lâcher-prise, instaurer un état de sérénité et le garder, ...

• Les jeudis 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre & 16 décembre | 16h30 > 18h

En Maison de quartier du Pont de Pierre

• Les vendredis 17 septembre, 8 octobre, 26 novembre & 10 décembre | 14h30 > 15h30

En Maison de quartier des Huttes

• Les vendredis 24 septembre, 1<sup>er</sup> octobre, 12 novembre & 3 décembre | 14h > 15h30

En Maison de quartier de Petit-Fort-Philippe

• Le jeudi 30 septembre | 16h30 > 18h

• Les vendredis 15 octobre, 5 novembre & 17 décembre | 14h > 15h30

En Maison de quartier du Centre

## ATELIERS SNOEZELLEN

Si les tracas, les angoisses et le stress gâchent votre quotidien, prenez un temps de pause avec Marina, psychomotricienne, dans la salle sensorielle de la Maison de quartier du Pont de Pierre. Détente, écoute, déconnexion complète et sens en éveil dans cet univers feutré.

Contenu des séances : relaxation, respiration, découverte des sens, ...

• Les lundis 4 octobre & 6 décembre | 10h > 11h

• Les mardis 14 septembre, 28 septembre, 14 octobre, 16 novembre, 30 novembre & 14 décembre | 10h > 11h

En Maison de quartier du Pont de Pierre, salle sensorielle

## ATELIERS MÉMOIRE

Vous ou l'un de vos parents avez des troubles de la mémoire ? Celle-ci vous fait parfois défaut ? Guidés par Marina, psychomotricienne, ces ateliers en petits groupes permettront de stimuler la mémoire afin de rester complètement autonome.

**Contenu des séances :** jeux, exercices cognitifs, partage de souvenirs ou d'activités autour du langage, de la mémoire ancienne, corporelle & sensorielle.

• Les jeudis 16 septembre & 21 octobre | 9h 30 > 11h

En Maison de quartier du Pont de Pierre

• Les jeudis 23 septembre & 25 novembre | 9h 30 > 11h

En Maison de quartier des Huttes

• Les jeudis 30 septembre & 2 décembre | 9h 30 > 11h

En Maison de quartier de Petit-Fort-Philippe

• Les jeudis 7 octobre & 16 décembre | 9h 30 > 11h

En Maison de quartier du Centre

## LUDO SENIORS

Et oui, les personnes âgées sont de grands consommateurs de jeux, essentiellement des grands classiques tels que les jeux de cartes, scrabble, dadas, ou échecs et dames. Céline, notre animatrice ludothèque d'Atouts Ville, fera découvrir à nos aînés les nouveautés originales qui sont spécialement dédiées à leur tranche d'âge afin de faire travailler le cerveau et la motricité fine.

**Contenu des séances :** jeux de mémoire, de logique, de motricité, ...

• Les jeudis 14 octobre, 9 novembre, 23 novembre & 9 décembre | 9h30 > 11h

En Maison de quartier de Petit-Fort-Philippe

• Les jeudis 7 octobre, 18 novembre & 16 décembre | 14h30 > 16h

En Maison de quartier du Pont de Pierre

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :

Maison de quartier du Centre : Place de l'Esplanade - 03 28 51 34 20

Maison de quartier des Huttes : Avenue Léon Jouhaux - 03 28 51 97 30

Maison de quartier de Petit-Fort-Philippe : Boulevard de l'Europe - 03 28 51 82 30

Maison de quartier du Pont de Pierre : 31 rue Victor Schoelcher - 03 28 51 83 40

## ATOUTS VILLE :

RUE LÉON BLUM, 59 820 GRAVELINES ☎ 03 28 51 81 20 🌐 WWW.ATOUTSVILLE.NET

📘 ATOUTSVILLEGRAVELINES 📷 ATOUTS VILLE 📺 ATOUTS VILLE GRAVELINES

SCANNEZ-MOI POUR EN SAVOIR PLUS  
SUR L'ACCESSIBILITÉ DES STRUCTURES !

