



PROGRAMME D'ACTIVITÉS DESTINÉES AUX SENIORS

ANNÉE 2025

LA MINI SORBONNE



PROJET

📍 Palais des Rencontres

1 fois par mois à partir d'avril

Assistez à 8 cours ou conférences en direct avec des maîtres de conférence de la Sorbonne.
sur inscription auprès du CCAS



ATELIERS MOBILITÉ



📍 Adothèque (MAFA)

Tous les lundis

du 10 mars au 7 avril de 14h à 16h

Organisées avec Autonomie Défi Seniors, ces activités hebdomadaires couvriront divers sujets autour de questions de mobilité.

sur inscription auprès du CCAS



GYMNASTIQUE DOUCE

PRÉVENTION DES CHUTES



📍 Lieu à définir

D'avril à septembre (jeudi après-midi)

Séance hebdomadaire :

- 1h de gymnastique douce

- 1h de prévention des chutes

sur inscription auprès du CCAS

ATELIERS « MEMOIRE »



📍 Centre social Nicole Bastien

Les vendredis du 11 au 25 avril de 14h à 15h30

Cet atelier propose des exercices ludiques et stimulants pour entretenir les capacités cognitives et partager un moment convivial.

sur inscription auprès du centre social Nicole Bastien

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES, SUR INSCRIPTION

THÉ OU CAFÉ « SCRABBLE »



📍 Centre social Nicole Bastien
Tous les vendredis du 9 au 30 mai

Venez jouer au scrabble autour d'une boisson chaude dans une ambiance chaleureuse.

sur inscription auprès du centre social Nicole Bastien



ATELIER NUMÉRIQUE



📍 Centre social Nicole Bastien
**Les vendredis 21 mars, 4 avril
et le mercredi 21 mai de 14h à 16h**

Ces ateliers chaleureux et conviviaux visent à vous aider à maîtriser l'outil informatique autour de divers sujets :
Ameli, Ma santé 2.0, Lâche ton écran...

sur inscription auprès du centre social Nicole Bastien

MÉMOIRE EN MOUVEMENT



📍 Lieu à définir
Tous les lundis du 8 septembre au 24 novembre 2025 de 14h à 15h

Organisé avec Autonomie Défi Seniors, ce parcours associe la stimulation physique et cognitive pour prévenir la qualité de vie tout en maintenant un lien social.

sur inscription auprès du CCAS



ATELIER « BIENVENUE A LA RETRAITE »



📍 Centre social Nicole Bastien
**Les vendredis 7, 14, 21, 28 mars,
les 4 et 25 avril et le 2 mai de 14h à 16h**

Profitez de 7 séances collectives pour vivre une retraite sereine et active !

Ces ateliers sont animés par des professionnels (sophrologue, coach en transition, coach de vie...).

sur inscription auprès du centre social Nicole Bastien



Retrouvez tous les temps forts de la ville sur
WWW.CHATEAU-THIERRY.FR



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

15 avenue de la République
02400 Château-Thierry

contact@ccas-chateau-thierry.fr
03 23 69 42 12



CENTRE SOCIAL NICOLE BASTIEN

2, avenue de Lauconnois
02400 Château-Thierry

cs.nicole.bastien@ville-chateau-thierry.fr
03 65 81 03 38



Retrouvez également de nombreux ateliers
(couture, chorale, cuisine, bien être...) dans vos
centres sociaux La Rotonde et Nicole Bastien.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : www.chateau-thierry.fr