

PROGRAMME DU SECOND SEMESTRE 2026

Inscriptions et informations
uniquement au
04 50 01 87 15
les mardis et jeudis après-midi
de 13h30 à 16h30

Des actions de prévention
pour les aînés du Territoire
financées par vos collectivités
et les partenaires

ATELIER DECOUVERTE YOGA SUR CHAISE

Proposé par le Pôle Social en collaboration avec Madame GAUDEFROY

C'est quoi ?

Le yoga sur chaise est une pratique adaptée qui permet à chacun de bénéficier des bienfaits du yoga tout en restant assis, rendant cette discipline accessible à un large public. Le yoga sur chaise aide à assouplir les muscles et les articulations et favorise une meilleure circulation dans tout le corps.

3 Séances de découverte du yoga sur chaise (inscription obligatoire pour les 3 séances) :

 **Dates:** 1ère session: Les Mercredis 04, 18 et 25 Novembre 2026
2ème session: Les Mercredis 02, 09 et 16 Décembre 2026

 **Horaires :** De 10h00 à 11h00

 **Lieu :** **Communauté de Communes – 3 place de la Manufacture – Rumilly**

**Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi UNIQUEMENT:
04 50 01 87 15**

ATELIER DECOUVERTE BRAIN BALL

Animé par Madame Fabienne BOLLARD animatrice certifiée Brain Ball.

C'est quoi ?

Cette méthode développe la concentration, la coordination gestuelle et l'attention. Elle permet aussi de jouer avec les sens, notamment la vision, l'audition et le toucher. Les exercices de cette méthode utilisent des rebonds ou des jeux de passe-passe, en binôme ou en groupe par le biais de l'utilisation de balles, de sacs de grains ou d'anneaux sensoriels en rythme et en musique.
Groupe de 12 personnes.

 **Dates :** Les mardis 15 septembre/ 22 septembre / 29 septembre

 **Horaires :** 10h00 à 11h30

 **Lieu :** **Communauté de Communes – 3 place de la Manufacture – Rumilly**

**Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi
UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15**

VISTITE DU MUSÉE DE RUMILLY « Rumilly ville ou campagne »

Intervenante : Madame COCHAT

C'est quoi ?

L'exposition revient sur les travaux saisonniers et leurs outils devenu pièces de musée, les particularités des cultures locales, la transmission familiale, la place des femmes dans le monde rural, mais aussi la formation, les concours agricoles et autres comices, la modernisation des savoir-faire et la mécanisation, les fêtes rurales ... De fermier à paysan à agriculteur, quelle place accorde-t-on aujourd'hui au monde rural ? Rumilly, est-elle ville ou campagne ?



Dates : Les Vendredis 02 octobre/ 06 novembre/ 04 décembre



Horaires : de 10h00 à 11h00



Lieu : Musée de RUMILLY -5 Place de la Manufacture - Rumilly

**Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi
UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15**

ATELIER DU NUMERIQUE

Animé par Madame BIZOT d'Itinéraires De Santé (IDS)

C'est quoi ?

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec les outils du numérique (tablette, téléphone).

Il vous permettra de savoir naviguer sur le net, d'effectuer des démarches en ligne, de créer et organiser des fichiers.

Il est demandé aux personnes qui disposent de matériel informatique de le ramener.

Inscription obligatoire pour les 4 dates consécutives.



Dates : mercredi 30 septembre/jeudi 01 octobre/mercredi 7 octobre/ jeudi 08 octobre



Horaires : 09h00 à 12h00 et 14h00 à 16h30



Lieu : Communauté de Communes – 3 place de la Manufacture – Rumilly

**Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi
UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15**

Proposé par la Mutualité Française et animé par Monsieur YVARS Philippe Coach athlé santé

C'est quoi ?

La cohérence cardiaque est une pratique de gestion du stress et des émotions. Les exercices sont basés sur la respiration pour ralentir le rythme cardiaque afin de réguler son stress, son anxiété. Venez découvrir et pratiquer ces exercices de cohérence cardiaque.



Dates : lundi 09 novembre



Horaires : de 10h00 à 11h30



Lieu : **Communauté de Communes – 3 place de la Manufacture – Rumilly**

**Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi
UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15**

SE RESSOURCER AVEC LES LOISIRS CREATIFS

Proposée par la Mutualité Française et animée par Madame NOIRET Amélie, Art-Thérapeute et formatrice

C'est quoi?

Et si l'art était votre allié « Santé, joie, autonomie » ... Prête pour l'expérience ? Venez libérer votre potentiel créatif, vous connecter à vos sens et vos émotions à travers un voyage artistique au cœur de votre Être, à la rencontre des matières, des couleurs, des formes, de la nature.

Laissez-vous guider en douceur et à votre rythme, dans un espace synergique et bienveillant.



Dates : lundi 16 novembre



Horaires : de 10h00 à 12h00



Lieu : **Communauté de Communes – 3 place de la Manufacture – Rumilly**

**Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi
UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15**

ALIMENTATION SAINE : MANGER VITE ET BIEN, C'EST POSSIBLE ?

Proposées par La Mutualité Française et animée par Madame CLAUDE Anne, diététicienne

C'est quoi ?

Prendre soin des autres, une évidence ! Prendre soin de soi, étrangement plus compliqué ! Avec des astuces pour préparer en 2 coups de cuillère à pot des repas sains et délicieux, réorganisez-vous pour prendre aussi bien soin de vous que de vos proches. Vous le valez bien !



Dates : lundi 23 novembre



Horaires : de 10h00 à 12h00



Lieu : **Communauté de Communes – 3 place de la Manufacture – Rumilly**

Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi

UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Animée par Madame Nathalie BIDEAU, diététicienne et Madame CHAMPIGNEULLE Yolaine, enseignante APA

C'est quoi?

12 séances animées par des professionnels formés dont 10 séances collectives et en partie co-construites avec les participants à partir des ressources locales et 2 séances individuelles sur l'évaluation de leurs habitudes.

Un objectif : préserver l'autonomie des personnes en encourageant l'adoption durable de comportements favorables à la santé grâce à :

- La reprise ou le maintien d'activités physiques ;
- L'amélioration des habitudes alimentaires ;
- Le développement de liens sociaux entre les participants.



Dates : Les mercredis 09 septembre / 23 septembre / 30 septembre / 07 octobre / 14 octobre, 04 novembre / 18 novembre / 25 novembre / 02 décembre / 16 décembre.



Horaires : de 14h00 à 16h00

ET



Dates : Les mercredis 16 septembre et 09 décembre



Horaires : de 08h30 à 17h00



Lieu : **Communauté de Communes – 3 place de la Manufacture – Rumilly**

Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi

UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

Proposée par la Mutualité Française et animée par Eloïse Bétemps, chargée de projets en prévention et promotion de la santé

C'est quoi ?

Plusieurs séances pour prendre soin de sa santé mentale

- Séance 1 : Santé mentale : de quoi parlons-nous ?

Venez découvrir ce qui se cache derrière les notions de santé mentale, de bien-être, et comment les recherches en psychologie nous apportent une boussole pour identifier ce qui contribue à notre santé mentale. Des expérimentations ludiques et des échanges rythmeront notre rencontre, pour repartir avec des ressources à utiliser au quotidien !

- Séance 2 : Santé mentale : parlons émotions

Nos émotions sont un facteur essentiel de notre bien-être. Allons ensemble à leur rencontre, pour mieux les comprendre, mieux les repérer et même parfois les transformer en alliés dans notre quotidien. Nous échangerons ensemble et partagerons nos expériences !

- Séance 3 : S'exprimer et se ressourcer par l'art

Venez vivre l'expérience étonnante de la création d'un masque auprès d'**Armelle Robilliard**, art-thérapeute.

Cette séance vous permettra de développer votre créativité tout en prenant un moment pour vous, dans un cadre convivial et inspirant. Venez avec votre imagination, votre curiosité, et laissez-vous surprendre !

- Séance 4 : « Le bien-être par le chant »

Venez découvrir et vous initier au chant avec **Véronique Natali**, chanteuse dans un cadre bienveillant. Ce moment d'exploration ludique des fondamentaux permet d'améliorer le bien-être, de révéler sa voix dans le partage et le plaisir de manière intuitive. Chanter en groupe améliore la concentration, permet d'être plus présent à soi-même et ici le chant n'est pas une fin en soi mais une expérience. Osez, tout le monde est le bienvenu !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR LES 4 SEANCES CONSECUTIVES.



Dates : Les lundis 7 septembre, 14 septembre, lundi 05 octobre, lundi 12 octobre



Horaires : de 10h00 à 12h00



Lieu : **Communauté de Communes – 3 place de la Manufacture – Rumilly**

Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi

UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

Action proposée par SESAME (1toit2générations) et mise en scène par la compagnie **"Créact'itude"**

C'est quoi ?

Les comédiens, au travers de multiples personnages, mettent en lumière le quotidien d'un couple de seniors, leur intimité, leurs joies et leurs doutes mais aussi le rôle des aidants et l'importance des rencontres intergénérationnelles. Un spectacle satirique mêlant humour et tendresse...

 **Dates** : Vendredi 18 décembre

 **Horaires** : 14h00 pour une ouverture des portes à 13h45

 **Lieu** : **Salle communale - Domaine de la Fruitière 74150 Marigny-Saint-Marcel**

Inscription au PÔLE SOCIAL le mardi après-midi et jeudi après-midi
UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

