



DETAILS DES ACTIVITES - YAPADAJ 2022-2023

Toutes les activités nécessitent une inscription obligatoire

LES ACTIVITES SPORTIVES

GYM ADAPTEE

La gym adaptée, a pour vocation de proposer des séances d'Activités Physiques Adaptées à la santé des seniors. En groupe, dans la joie et la bonne humeur, cette discipline permet de travailler ensemble la mobilité articulaire, le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination et les assouplissements, l'objectif étant de partager un bon moment en joignant l'utile à l'agréable. L'intervenante, professionnelle de la santé et du sport, adapte les activités physiques ainsi que l'ensemble des actions de prévention à la santé, aux attentes et à l'autonomie des participants.

Les exercices proposés ne s'effectuent pas au sol mais uniquement debout et assis sur une chaise.

La gym adaptée a pour objectifs :

- De se réengager dans une pratique d'**Activités Physiques régulières**;
- d'informer et de sensibiliser sur les **enjeux d'une pratique adaptée**;
- de maintenir l'**autonomie** physique;
- de permettre d'entretenir et de créer des **relations sociales** pendant et en dehors des séances;
- de retrouver une bonne **estime de soi** et confiance en soi;
- de maintenir ou développer les capacités intellectuelles;
- de divertir et prendre **plaisir** à pratiquer;

Tous les lundis et les vendredis de 9h00 à 10h15.

Lieu : Salle Capion - Intervenant : Julien DUBOUCHAUD (de l'association JOUVENCE)

Tarif : 100€ l'année (1 cours par semaine)

Nombre de participants : 12

STRETCHING

Le stretching — en français « étirement » — est une discipline structurée, conçue par des kinésithérapeutes. Son objectif est de tendre, d'assouplir, d'étirer les tissus organiques, en particulier, les fibres musculaires, les articulations et les fascias, ces tissus conjonctifs, riches en fibres de collagène, qui enveloppent différentes structures anatomiques.

Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements sont accompagnés d'un travail respiratoire. Les inspirations sont suivies d'expirations, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, où l'on élargit l'amplitude de l'articulation.

Tous les mardis de 9h00 à 10h00 et les vendredis de 10h00 à 11h00.

Lieu : Salle Sauvignon - Intervenante : Iliana COIQUAUD

Tarif : 100 € l'année (1 cours par semaine)

Nombre de participants: 12

MIXTE GYM-STRETCH

Le mixte « gym-stretch » comme son nom l'indique est un cours qui associe la gym douce et le stretching.

Le cours proposera, pour la première partie du cours, du renforcement musculaire et, pour la deuxième partie, des étirements.

Tous les mardis de 11h00 à 12h00 et les jeudis de 10h30 à 11h30

Lieu : Salle Sauvignon - Intervenante : Iliana COIQUAUD

Tarif : 100 € l'année (1 cours par semaine)

Nombre de participants : 12

GYM DOUCE :

La Gym Douce est une activité corporelle «douce» comme son nom l'indique améliorant la circulation énergétique et offrant du bien-être autant dans son corps que dans son esprit.

Tous les vendredis de 9h00 à 10h00

Lieu : Salle Sauvignon - Intervenante : Iliana COIQUAUD

Tarif : 100 € l'année (1 cours par semaine)

Nombre de participants: 12

YOGA

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit. Au fil des séances, nous utiliserons des postures physiques (asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) ainsi que de la relaxation profonde. Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que sur le plan mental.

Tous les jeudis de 17h00 à 18h00

Lieu : Salle Sauvignon - Intervenante : Iliana COIQUAUD

Tarif : 100 € l'année (1 cours par semaine)

Nombre de participants : 12

RANDONNEE

Faire travailler son corps tout en cultivant le plaisir de découvrir des paysages et de dialoguer avec ses camarades de marche.

Equipement : chaussures de randonnées obligatoires + bâtons de marche et prévoir de l'eau.

Voir le programme détaillé par trimestre des randonnées pédestres adaptées aux participants.

Tous les vendredis de 9h00 à 12h00 : niveau DEBUTANT

Tous les vendredis de 14h00 à 17h00 : niveau CONFIRME

Départ : les arènes - Intervenante : Séverine CHAROT

Tarif : 30€

Nombre maximum de participants par randonnée : 20

GYM DANS L'EAU

La gym dans l'eau, appelée aussi gym aquatique ou bien aquagym est un sport doux. Porté par l'eau, le corps est plus léger et ne ressent pas les tensions habituelles fournies au moment de l'effort. Ainsi, la gym aquatique est une activité sportive douce et non traumatisante pour les muscles et les articulations.

Tous les lundis de 16h00 à 16h45 et les jeudis de 16h00 à 16h45

Lieu : Piscine HERACLES à Saint-Brès - Intervenante : Justine DEMAILLY

Tarif : 120 € l'année pour 1 cours par semaine

Nombre de participants : 18

LES ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

CHANT

Enseignement vocal et expression scénique à travers des ateliers et galas de chant.
Création d'une chorale Yapadaj.

Tous les lundis de 13h30 à 15h00

Lieu : salle Cabernet - Intervenant : Benjamin NADAL

Tarif : 50 € l'année

Nombre de participants : 18

FESTI LOISIRS

Propositions d'animations, d'ateliers manuels et de projections de films à la salle Claude Plan.
Voir le programme détaillé par trimestre des activités proposées par FESTILOISIRS.

Tous les vendredis de 14h00 à 16h00

Lieu : Médiathèque Jean Matte - Intervenantes : Elisabeth LACAN

Tarif : gratuit

Nombre maximum de participants: 12 (pour les animations à la médiathèque)

Nombre maximum de participants : 150 pour les séances au cinéma à la salle Claude Plan

INITIATION NUMERIQUE INDIVIDUALISE

« **LES PREMIERS PAS VERS LE NUMERIQUE POUR LES DEBUTANTS** »

L'inclusion numérique, pourquoi pas ? Accompagner dans vos usages, démocratiser les grands principes de fonctionnement du numérique au quotidien, lutter contre l'illectronisme : c'est l'objectif et la vocation de l'accompagnement numérique individualisé.

- Accompagnement à l'utilisation de vos outils numériques:

Ordinateur maison – ordinateur portable - tablette – smartphone;

- Développement de vos compétences pour : naviguer, communiquer, créer, enregistrer, transférer, modifier vos documents.

- Utilisation des outils de visioconférence et/ou de visioconférence à distance

Tous les vendredis de 14h00 à 17h00 (30 minutes par personne)

Lieu : Médiathèque Jean MATTE – Espace Médiatum - Intervenant : Sébastien LAFON

Tarif : 30€ la session (période de vacances scolaires à vacances scolaires)

Nombre maximum de participants par séance : 1 participant toutes les 30 minutes

ATELIERS CREATIFS

Les ateliers créatifs sont un espace de création dans un esprit de partage et de détente, le tout dans la simplicité et au rythme des saisons.

Ils se définissent comme un loisir qui fera appel à votre créativité pour la fabrication artisanale d'objets en utilisant différentes techniques comme la décoration, la peinture, le collage, la création de bijoux...

Tous les 15 jours, le mardi de 9h30 à 12h00 (voir les dates en annexe)

Lieu : Salle Lolliot - Intervenant : Mercédès ROBERT

Tarif : 50€ (1 cours tous les 15 jours)

Nombre maximum de participants par séance : 12

KARAOKE – Nouveauté :

Moment de divertissement musical et convivial qui peut être pratiqué par tous (interprètes débutants ou confirmés).

Une fois par mois, le jeudi de 14h00 à 15h00 (voir les dates en annexe)

Lieu : Salle Lolliot - Intervenant : Michel et Pascal BAUDOUR

Tarif : Gratuit

Nombre maximum de participants par séance : 20

LES ACTIVITES SANTE / PREVENTION

FORMATION AUX GESTES 1^{er} SECOURS

Objectifs :

- Connaître la procédure d'intervention (PREFAS) en cas de problème,
- Connaître les gestes de secours des 4 urgences vitales :
 - le saignement abondant,
 - l'étouffement,
 - la personne inconsciente qui respire,
 - la personne inconsciente qui ne respire pas
- Connaître la conduite à tenir face :
 - à un malaise,
 - une brûlure,
 - un traumatisme,
 - une plaie.

La formation se déroule sous forme d'exposés, de démonstrations, d'exercices pratiques, de mises en situations simulées et d'échanges et s'effectueront en séances hebdomadaires.

Tous les lundis de 10h00 à 11h30 (jusqu'aux vacances de la Toussaint).

En fonction du nombre d'inscrits, possibilité d'une 2^{ème} session pour la période « après vacances de la Toussaint jusqu'aux vacances de Noël ».

Lieu : salle Lolliot - Intervenante : Marie GATEL

Tarif : gratuit

Nombre maximum de participants par séance : 20

RELAXOLOGIE

La méthode de Relaxologie est une approche pratique et concrète pour accompagner des publics spécifiques dans la gestion du stress et le mieux-être.

Objectifs :

- Accompagner les personnes dans une démarche de gestion du stress et de prévention de santé physique et mentale, visant l'autonomie et le bien-être.
- Les aider, grâce à la Relaxologie, à faire face aux changements de cette étape de la vie :
 - Bien vivre la fin de son activité professionnelle
 - Prendre du temps pour soi
 - Limiter les contraintes physiques liées à l'âge, la maladie
 - Maintenir des liens sociaux
 - Stimuler ses capacités cognitives
 - Envisager l'avenir avec sérénité...

- Accompagner les adultes isolés et fragilisés dans une démarche de gestion du stress et d'insertion sociale, visant l'autonomie vers le mieux-être.
- Les aider, grâce à la Relaxologie, à trouver en eux les ressources nécessaires au changement, pour :
 - Ramener le calme en soi
 - Entretenir et relaxer son corps
 - Retrouver des pensées et des émotions positives
 - Se réconcilier avec l'image de soi
 - Harmoniser sa relation aux autres
 - Envisager l'avenir plus sereinement...

**Tous les jeudis de 9h30 à 11h00 pour la période de septembre à décembre 2022
(voir les dates en annexe)**

Lieu : salle Lolliot - Intervenante : Claire ORTOLI

Tarif : gratuit

Nombre maximum de participants: 15

SOPHRO ET PHILO

La sophrologie est une discipline du domaine des sciences humaines qui se caractérise par le fait d'être avant tout une pratique. Elle s'est tout d'abord développée dans le milieu médical pour s'étendre ensuite aux domaines du sport, de l'entreprise, du développement personnel, du social et de l'éducation. Elle utilise une méthodologie originale, un ensemble de techniques spécifiques et une pédagogie visant à l'autonomisation des personnes.

Sa pratique développe la connaissance de soi et permet de mobiliser les ressources qui existent en tout être humain dans un objectif d'autonomisation et d'épanouissement.

C'est un outil efficace pour maintenir les 5 fonctions (la locomotion, la cognition, le sensoriel (audition, vision), le psycho-social et la vitalité (réserves, nutrition)) ; mais aussi mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement comme : les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, de dépression.

« Sophrologie et Philosophie : Nous redécouvrir et nous exprimer pour mieux vivre ».

L'intérêt, pour les séniors se situe à différents niveaux car les exercices vont permettre de :

- **Préserver leur équilibre général, la vitalité, la santé ;**
- **Acquérir des techniques rapides de détente ou de récupération ;**
- **Identifier les différentes émotions qui les traversent, gérer leur manifestations et notamment celle du stress ;**
- **Développer l'attention et la concentration** (grâce notamment à la visualisation)
- **Développer un espace de liberté individuel, se connaître** (ce qui aura pour bénéfice d'identifier et d'exprimer mieux ses besoins / ses limites auprès des autres) au travers d'une expérience pratique et ludique, réutilisable au-delà de l'atelier dans leur vie quotidienne ;

L'intérêt des Ateliers philo pour les seniors : Permettre de s'exprimer sur des sujets existentiels :

- Créer du lien social, permettre de sortir de l'isolement
- Développer l'écoute, l'ouverture d'esprit et l'empathie
- Renforcer l'estime de soi
- Répondre à un besoin de sens

Sous forme d'ateliers de 2h00 alliant découverte de la sophrologie et expression philosophique.

Tous les 15 jours, le mardi de 9h30 à 11h30 (voir les dates en annexe)

Lieu : salle CAPION - Intervenante : Marianne DURAND

Tarif : gratuit

Nombre maximum de participants: 9

LOTO

Solliciter la mémoire, travailler la concentration, et remporter un lot fait toujours plaisir ! Les joueurs sont à égalité et le hasard s'occupera de désigner les vainqueurs. La compétition n'est pas au rendez-vous mais il y a tout de même un esprit de gagne qui stimule l'intellect au cours d'un partage convivial.

Tous les 15 jours, le mardi de 14h30 à 17h00 (voir les dates en annexe)

Lieu : salle Lolliot - Intervenante : Mercedes ROBERT

Tarif : gratuit

Nombre maximum de participants par loto : 25

ATELIERS MEMOIRES

Proposer des exercices appropriés, précis et accessibles à tous. Faire fonctionner toutes les zones du cerveau. Stimuler à titre préventif certaines fonctions mentales « engourdies » (mémoire olfactive, mémoire auditive, mémoire des noms propres, etc.). Diversifier les stratégies d'apprentissage et développer la motivation. Faire en sorte que chaque individu en tire un bénéfice personnel. Renforcer l'autonomie et sortir de l'isolement les participants

Tous les 15 jours, le mardi de 14h30 à 17h00 (voir les dates en annexe)

Lieu : salle Lolliot - Intervenante : Mercedes ROBERT

Tarif : gratuit

Nombre maximum de participants par loto : 18

JEUX RENCONTRES

Mise à disposition d'une salle communale afin de passer un moment convivial et de partage autour de jeux divers (cartes, scrabble, jeux de société...).

Le vendredi de 14h00 à 17h00

Lieu : salle Lolliot

Tarif : gratuit - Nombre maximum de participants: 20

| ACTIVITES | DATES | HORAIRES | LIEU | INTERVENANT |
|-------------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------------------|
| GESTES PREMIERS SECOURS | LUNDI 19 SEPTEMBRE | 10H00 - 11H30 | SALLE LOLLIOT | Marie GATEL |
| | LUNDI 26 SEPTEMBRE | | | |
| | LUNDI 3 OCTOBRE | | | |
| | LUNDI 10 OCTOBRE | | | |
| | LUNDI 17 OCTOBRE | | | |
| SOPHRO & PHILO | MARDI 27 SEPTEMBRE | 9H30 - 11H30 | SALLE CAPION | Marianne DURAND |
| | MARDI 11 OCTOBRE | | | |
| | MARDI 8 NOVEMBRE | | | |
| | MARDI 22 NOVEMBRE | | | |
| | MARDI 6 DECEMBRE | | | |
| | MARDI 3 JANVIER | | | |
| | MARDI 17 JANVIER | | | |
| MARDI 31 JANVIER | | | | |
| ATELIERS CREATIFS | MARDI 20 SEPTEMBRE | 9H30 - 12H00 | SALLE LOLLIOT | Mercédès ROBERT |
| | MARDI 4 OCTOBRE | | | |
| | MARDI 18 OCTOBRE | | | |
| | MARDI 15 NOVEMBRE | | | |
| | MARDI 29 NOVEMBRE | | | |
| | MARDI 13 DECEMBRE | | | |
| ATELIERS MEMOIRES | MARDI 20 SEPTEMBRE | 14H30 - 17H00 | SALLE LOLLIOT | Mercédès ROBERT |
| | MARDI 4 OCTOBRE | | | |
| | MARDI 18 OCTOBRE | | | |
| | MARDI 15 NOVEMBRE | | | |
| | MARDI 29 NOVEMBRE | | | |
| | MARDI 13 DECEMBRE | | | |
| LOTO | MARDI 27 SEPTEMBRE | 14H30 - 17H00 | SALLE LOLLIOT | Mercédès ROBERT |
| | MARDI 11 OCTOBRE | | | |
| | MARDI 25 OCTOBRE | | | |
| | MARDI 8 NOVEMBRE | | | |
| | MARDI 22 NOVEMBRE | | | |
| | MARDI 6 DECEMBRE | | | |
| KARAOKE | JEUDI 22 SEPTEMBRE | 14H00 - 15H00 | SALLE LOLLIOT | Michel et Pascal BAUDOUR |
| | JEUDI 20 OCTOBRE | | | |
| | JEUDI 17 NOVEMBRE | | | |
| | JEUDI 15 DECEMBRE | | | |