

La Semaine Bleue est la Semaine nationale dédiée aux personnes âgées et retraitées.
Elle se déroulera cette année du 5 au 9 octobre 2026.

À cette occasion, Rochefort Habitat Océan est heureux de proposer à ses locataires seniors **une semaine d'animations gratuites**, spécialement imaginées pour vous.

Au programme : des moments pour prendre soin de vous, échanger, apprendre, mais aussi partager des instants conviviaux avec d'autres locataires autour d'ateliers et d'un repas partagé.

Nous espérons vous retrouver nombreux pour profiter ensemble de ces temps de rencontre placés sous le signe du bien-être, de la santé et du vivre ensemble.

SEMAINE BLEUE

du 5 au 9 octobre 2026
Rochefort

Semaine Nationale consacrée à la mise en valeur
des personnes âgées et retraitées

ATELIERS
GRATUITS
POUR LES
LOCATAIRES
SENIORS

INSCRIPTIONS

par téléphone
à l'accueil de l'Office
05 46 82 28 10



www.oph-rochefortocean.fr



SEMAINE BLEUE

du 5 au 9 octobre 2026
à Rochefort

**Lundi
5 octobre**

**14h00 – 16h00
ATELIER - CAFE COMMENT
VIVRE SON DEUIL ?**

Groupe de parole et d'entraide pour les adultes qui vivent un deuil. Un groupe bienveillant pour les hommes et les femmes adultes qui sont confrontés à un deuil, quelle qu'en soit la cause, qu'elle soit récente ou non, et qui s'engagent dans un respect mutuel, une entraide et un non jugement.

Séance découverte avec Martine PITON, psychologue, formatrice et Présidente de Vivre Son Deuil Poitou-Charentes

10 personnes
Association Vivre Son Deuil Poitou-Charentes. Boisson offerte.
Séance gratuite.

**Mardi
6 octobre**

**14h00 – 16h00
ATELIER NUTRITION**

Séance collective pour apprendre à bien manger. Bien manger est important pour rester en santé et en forme. Une alimentation équilibrée vous aide à préserver votre énergie, votre concentration et votre vitalité. Elle contribue aussi à renforcer votre système immunitaire et prévenir les maladies Maladies cardio-vasculaires.

Séance découverte avec Alexandra MAZER, nutritionniste à Rochefort.

Lieu : CCAS DE ROCHEFORT
10 personnes
Boisson offerte.
Séance gratuite.

TOUTE LA SEMAINE :
COLLECTE SOLIDAIRE
D'APPAREILS AUDITIFS
À RECYCLER.

UNE BOITE DE COLLECTE
EST MISE À L'ACCUEIL DE
L'OFFICE.

VOUS POUVEZ DÉPOSER
VOS APPAREILS AUDITIFS

USAGERS.



**Jeudi
8 octobre**

**14H00 – 16H00
ATELIER
SE PROTÉGER FACE AUX
ARNAQUES**

Atelier proposé par Studio VA - Membre du Collectif Rochefort numérique

Identifier les types d'arnaques (SMS, mails, courriers postaux, appels...) et leurs mécanismes.

Repérer les signes d'une tentative d'arnaque dans un appel, SMS ou mail.

Mettre en pratique des actions simples de prévention et de protection (vérification, signalement, blocage).

15 personnes
Boisson offerte.
Séance gratuite.

**Vendredi
9 octobre**

**12h30 – 14h00
REPAS CONVIVIAL OFFERT**

*sur réservation
05 46 82 28 10*

Lieu : CCAS DE ROCHEFORT
15 personnes

**14h00 – 15h30
ATELIER RELAXATION**

Séance collective de relaxation. Apprenez et expérimentez des techniques de respiration simples et reproductibles dans votre quotidien, suivies d'une séance de sophro-hypnose d'environ 45 minutes, favorisant la détente profonde et le lâcher-prise. Séance découverte avec l'association « les enchanteuses »

10 personnes
Boisson offerte.
Séance gratuite