SEMAINE BLEUE

du 5 au 9 octobre 2026
Rochefort

Semaine Nationale dédiée
aux personnes âgées et retraitées

ATELIERS GRATUITS POUR LES LOCATAIRES SENIORS

PROGRAMME

OPH Rochefort Habitat Océan
BIEN VIVRE ENSEMBLE
IMMOBILIÈRE TERRES OCÉAN

quali'hlm
La qualité de service en actions et en preuves
ACCOMPAGNEMENT VIEILLISSEMENT

SEMAINE BLEUE

du 5 au 9 octobre 2026
à Rochefort

ateliers gratuits

Lundi 5 octobre	Mardi 6 octobre		Jeudi 8 octobre	Vendredi 9 octobre
14h00 – 16h00 **ATELIER - CAFE COMMENT VIVRE SON DEUIL ?** Groupe de parole et d'entraide bienveillant pour les personnes qui vivent un deuil. Lieu : **Résidence Oui Séniors** 2 Av. Marcel Dassault, 17300 Rochefort 10 personnes Séance découverte avec Martine PITON, psychologue, formatrice et Présidente de l'Association Vivre Son Deuil Poitou-Charentes.	**14h00 – 16h00** **ATELIER NUTRITION** Séance collective pour apprendre à bien manger. Une alimentation équilibrée contribue à renforcer votre système immunitaire et prévenir les maladies cardio-vasculaires. Lieu : **CCAS DE ROCHEFORT** 10 personnes Séance découverte avec Alexandra MAZER, nutritionniste à Rochefort.	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 USAGÉS. 	**14H00 – 16H00** **ATELIER** **SE PROTÉGER FACE AUX ARNAQUES** Identifier les types d'arnaques (SMS, mails, courriers postaux, appels...). 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. Lieu : **Centre social Primevère Lesson** 15 personnes Atelier proposé par Studio VA - Membre du Collectif Rochefort numérique.	**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 des techniques de respiration simples et reproductibles au quotidien, suivies d'une séance de sophro-hypnose d'environ 45 minutes. Lieu : **CCAS DE ROCHEFORT** 10 personnes Séance découverte avec l'association « les enchanteuses »

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 imaginée pour vous.

Au programme : des moments pour prendre soin de vous, échanger, apprendre, mais aussi partager des instants conviviaux 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.

INSCRIPTIONS
par téléphone
05 46 82 28 10

OPH Rochefort Habitat Océan
BIEN VIVRE ENSEMBLE
IMMOBILIÈRE TERRES OCÉAN

quali'hlm
La qualité de service en actions et en preuves
ACCOMPAGNEMENT VIEILLISSEMENT

www.oph-rochefortocean.fr