

LA VILLE D'EMBRUN ET SON CCAS PROPOSENT DE NOMBREUX ATELIERS, ACTIVITÉS ET ANIMATIONS POUR LES RETRAITÉS

ATELIERS SENIORS CCAS



Découvrez le programme de **SEPTEMBRE à DECEMBRE 2022**

EDITO

“ Je suis particulièrement attachée à proposer à nos séniors des activités et animations riches, diversifiées et gratuites. Elles participent au bien vivre à Embrun et renforcent le lien social. J'espère que vous trouverez dans ce programme un atelier qui correspond à vos attentes. ”

Chantal EYMEOD, Maire d'Embrun

GYM CHAISE

De la tête aux pieds, tous les membres seront mis à contribution dans un travail adapté à chaque personne. Il s'agit de proposer une activité physique, douce, ludique et attrayante avec un panel d'exercices accessibles à tous.

- 1er cycle en extérieur :

Les mardis du 6 septembre au 18 octobre de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15. RDV devant le jardin de la crèche.

- 2ème cycle en intérieur :

Les mardis du 8 novembre au 13 décembre de 9h à 10h. Salle Vauban à la Manutention.

ATELIER JEUX

Moment convivial d'échanges autour de jeux de société, d'ateliers ou visites suivi d'un goûter.

A la Manutention, salle Vauban de 14h30 à 16h30.

- **Lundi 12 septembre :** présence de la ludothèque Pics & Colegram
- **Lundi 17 octobre :** présence de la ludothèque Pics & Colegram
- **Lundi 21 novembre**
- **Lundi 5 décembre**

ATELIER 5 SENS

Chacun peut être acteur de sa santé par des gestes et des habitudes de vie qui ralentissent ou pallient les effets du vieillissement sur les 5 sens.

A la manutention, salle Delaroché de 9h30-11h30

- Les vendredis du 23 septembre au 21 octobre



Gratuit
Inscription obligatoire

SUITE →

ATELIER CINÉ DÉBAT

Projection du film « Les Petits Ruisseaux ». Suivi d'un débat animé par une psychologue qui donnera des clés pour s'accepter pleinement en tant que seniors. L'objectif est de sensibiliser à la vie affective et sexuelle des seniors.

A la Manutention - Salle Vauban

- Jeudi 17 novembre de 9h à 11h

SPECTACLE DES RETRAITÉS

Salle des fêtes

- Mercredi 7 décembre.

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

- Avec les enfants (6-12ans) du centre de loisirs : **les mercredis 9 et 30 novembre 2022**
- Avec les enfants (3-5ans) du centre de loisirs : **le mercredi 14 décembre 2022**
- Avec les adolescents de l'espace jeune : **le lundi 24 octobre**

ATELIER MARCHÉ FORME

Ce moment de marche est destiné aux personnes qui ne se sentent pas en sécurité à l'idée de marcher seule.

RDV devant le manège du plan d'eau.

- Les jeudis du 8 septembre au 6 octobre 2022 de 9h30 à 10h30.

ATELIER PREMIERS SECOURS

A la manutention de 13h30 à 15h30 – salle Arsenal

- Jeudi 1er septembre
- Mardi 27 septembre
- Mardi 13 septembre
- Mardi 25 octobre

MODALITES D'INSCRIPTION

Inscriptions obligatoires au sein du CCAS
du lundi 13 au jeudi 16 juin 2022 de 9h à 12h

04 92 43 77 31

sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr

Au moment de l'inscription, vous indiquez vos souhaits d'activités. La validation de votre participation sur un atelier vous sera communiquée dans le courant de l'été par un email ou un appel téléphonique.

Programme sous réserve de l'évolution sanitaire
INFOS: www.ville-embrun.fr

ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

4 temps sont proposés : les médicaments et autres produits, le temps de réaction, des temps de discussion et 20 minutes de trajet en voiture avec une auto-école embrunaise. Venez recueillir les conseils de professionnels

A la Manutention : salle Vauban 8h30-12h

- Lundi 19 septembre



ATELIER ALAPAGE

Encadrés par un professionnel de l'activité physique adaptée et une diététicienne qui proposent des activités sur l'alimentation et l'activité physique

A la Manutention – Salle Vauban

- Les lundis 7 et 14 novembre de 13h30-16h
- les lundis du 21 novembre au 19 décembre de 9h30-12h

!/\Condition pour pouvoir participer à l'atelier : ne pas avoir participé aux Ateliers du CCAS (hors ateliers jeux, gym chaise et marche forme) entre novembre 2021 et octobre 2022.

