

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

ATELIERS SENIORS CCAS



Programme
JANVIER à JUIN 2023

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

ATELIER JEUX

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

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

- Lundi 9 janvier
- Lundi 6 février
- Lundi 6 mars
- Lundi 3 avril
- Lundi 15 mai
- Lundi 12 juin



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.

- **Cycle 1 :** mardi 3 janvier au mardi 7 février de 9h à 10h. Salle Vauban
- **Cycle 2 :** mardi 28 février au mardi 11 avril de 9h à 10h. Salle Vauban
- **Cycle 3 :** mardi 2 mai au mardi 20 juin de 9h à 10h. En extérieur

BIENVENUE À LA RETRAITE

Pour penser à votre qualité de vie et envisager sereinement l'avenir, des échanges, des conseils tout en vous divertissant...bien vivre sa retraite et préserver son capital santé.

A la Manutention, salle Delaroches de 9h à 11h

- Les mercredis du 11 janvier au 1er mars

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

- **Avec les enfants de l'accueil de loisirs :**
-> date à définir
- **Avec les enfants de la maison de la petite enfance :**
-> les lundis 6 février, 3 avril et 5 juin
-> les vendredis 13 janvier, 10 février, 10 mars et 14 avril



GRATUIT
Inscription obligatoire

SUITE →

ATELIER DANSE

Danse douce adaptée à chacun avec renforcement musculaire et assouplissements. La danse est inspirée de la danse contemporaine avec des parties rythmiques et des musiques variées.

Au Pavillon de danse, de 10h à 11h30

- Les jeudis du 12 janvier au 9 février 2023



ATELIER VITALITÉ

Cet atelier aborde 6 grandes thématiques essentielles à la préservation du capital santé des seniors pour améliorer leur qualité de vie : santé, nutrition, équilibre, bien-être, lieu de vie adapté, activité physique.

A la Manutention, salle Delaroche de 9h à 11h30

- Les Mercredis du 8 mars au 12 avril 2023

POUR VOTRE CŒUR BOUGEZ PLUS

2 séances de 2h pour tester son niveau d'activité physique et prendre conscience de l'importance d'une activité physique régulière pour une meilleure santé cardiovasculaire.

A la Manutention salle Vauban de 9h30 à 11h30

- Les jeudis 16 et 23 mars 2023

ATELIER MÉMOIRE

Pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et les stratégies de mémorisation : plusieurs types d'ateliers peuvent être proposés, composés d'exercices ludiques qui sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent : l'attention ; la concentration la logique ; la perception ; le langage.

- **Jeudi 30 mars 9h30:** salle Vauban, réunion d'information
- **Jeudi 6 avril :** rendez-vous individuel obligatoire (rendez-vous pris lors de la réunion d'information)
- **Du jeudi 13 avril au jeudi 22 juin :** salle Delaroche

SOPHROLOGIE

Ralentir le rythme le temps d'une séance et se mettre à l'écoute de soi, découvrez les bienfaits des séances de sophrologie.

A la Manutention – salle Vauban de 9h à 10h30

- Les vendredis du 19 mai au 30 juin 2023

ATELIER QUALITÉ DE L'AIR

Conférence de 2h suivie de questions du public pour apprendre les principaux polluants intérieurs et comment les limiter/éviter

Salle de la Manutention

- Mercredi 24 mai de 10h à 12h



MODALITES D'INSCRIPTION

Du mardi 6 décembre au jeudi 8 décembre 2022 de 9h à 12h.

Les inscriptions sont obligatoires et doivent se faire par téléphone au 04.92.43.77.31 ou par e-mail sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr ou en se déplaçant dans les locaux du CCAS.

Une priorité sera donnée aux personnes qui n'ont jamais participé à l'atelier.

GRATUIT | INFOS: www.ville-embrun.fr