

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

# ATELIERS SENIORS CCAS



Programme

**SEPTEMBRE à DECEMBRE 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

## JOURNEE CHEK'UP SANTE SENIORS

Vous avez 60 ans et plus, venez bénéficier d'un bilan de santé réalisé par des professionnels.

Une journée de dépistage et de sensibilisation qui vous permet d'accéder à des consultations de dépistage de la vue, de l'audition, des maladies cardiovasculaires, de la santé bucco-dentaire et encore de nombreux partenaires à vous présenter. Venez nombreux !

**Judi 28 septembre de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h. A la Salle des fêtes**

## RANDONNEE CONTEE

Balade de 4-5km / 100m de dénivelé / La forêt des Roures à Savines-le-lac.

Au fur et à mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune, de la flore locale et du patrimoine local.

**Mercredi 6 septembre de 9h à 12h**  
**Rendez-vous à Savines-le-lac à 9h**

## ATELIERS 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.

**A la Salle Vauban de 9h à 10h**

Cycle 1 : **mardi 12 septembre au mardi 17 octobre**

Cycle 2 : **mardi 7 novembre au mardi 12 décembre**

## ATELIERS JEUX

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

**A la Manutention, salle Vauban:**

**Les lundis de 14h30 à 16h30**

Lundi 11 septembre, lundi 9 octobre, lundi 13 novembre et lundi 11 décembre

**Les jeudis de 14h à 16h**

Judi 21 septembre, judi 19 octobre et judi 30 novembre



GRATUIT  
Inscription obligatoire

SUITE →

### ATELIERS INTERGENERATIONNELS

Avec les jeunes de la Salle des Jeunes.  
**Dates et programmation à venir pendant les vacances scolaires.**



### BIENVENUE A 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 Vauban et salle Delaroche** (en fonction des semaines).

**Réunion d'information lundi 18 septembre de 10h à 11h30**

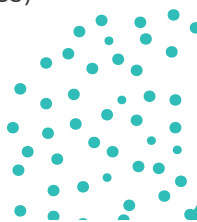
**Les lundis du 25 septembre au 11 décembre** de 9h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)

### ATELIER EQUILIBRE

Garder une bonne condition physique et prévenir des chutes, c'est possible en stimulant son équilibre.

**A la Manutention salle Vauban de 10h à 11h30**

**Les jeudis du 14 septembre au 30 novembre** (hors vacances scolaires)



### ATELIER NUTRITION

Un atelier pour mieux gérer son alimentation au quotidien.

**A la Manutention, salle Vauban : 9h-11h30**

**Les mercredis du 8 novembre au 13 décembre**



### ATELIER NUMERIQUE LUDIQUE

Vous avez un ordinateur portable, une tablette ou un smartphone et vous souhaitez recevoir des conseils personnalisés directement sur votre matériel : un service civique vous accompagnera dans vos démarches ludiques et sociales : créer un groupe sur un réseau social, installer une application..., appeler en visioconférence (aucune démarche administrative ne sera effectuée).

**A la Manutention** – bureau du premier étage : deux créneaux : 9h-10h et 10h-11h

**Les vendredis du 22 septembre au 1er décembre**

### ATELIER INITIATION AU PILATE

Méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

**Salle Vauban** de 11h à 12h

**Les mercredis du 13 septembre au 4 octobre**

### SPECTACLE DES RETRAITES

**A la Salle des fêtes**

**Mardi 5 décembre 2023 à 14h**

**Sur inscription jusqu'au 6 novembre**

### MODALITES D'INSCRIPTION

**Du mardi 6 juin au jeudi 8 juin 2023 de 9h à 12h.**

Les inscriptions sont obligatoires et doivent se faire par téléphone au 04.92.43.77.31, par sms au 07.64.77.67.47, par e-mail [sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr](mailto:sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr) ou en se déplaçant dans les locaux du CCAS.

Ateliers à destination exclusivement des embrunais.

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

**GRATUIT** | **INFOS:** [www.ville-embrun.fr](http://www.ville-embrun.fr)

