

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

ATELIERS SENIORS CCAS



Programme
JANVIER à JUIN 2024

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.

- **Cycle 1** : mardi 9 janvier au mardi 20 février de 9h à 10h. Salle Vauban
- **Cycle 2** : mardi 12 mars au mardi 16 avril de 9h à 10h. Salle Vauban
- **Cycle 3** : mardi 7 mai au mardi 18 juin de 9h à 10h. En extérieur devant le jardin de la crèche

ATELIERS 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 15 janvier
- Lundi 12 février
- Lundi 18 mars
- Lundi 15 avril
- Lundi 13 mai
- Lundi 24 juin

CINÉ SANTÉ

Le film projeté vous sera communiqué ultérieurement. A l'issue de la projection, les participants pourront échanger ensemble et avec l'intervenant sur le contenu du film.

A la Manutention, salle Vauban

- Mardi 11 juin de 14h à 16h

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Avec les enfants du centre de loisirs (3-12 ans) au Centre de loisirs, chemin du tour des portes :

-> dates à définir durant les vacances scolaires



GRATUIT
Inscription obligatoire

SUITE



ATELIERS YOGA

Relaxation légère et étirements des membres supérieurs et inférieurs, ouverture de la cage thoracique, étirements du dos, torsions, yoga des yeux et mouvements en douceur de la tête, postures simples et respiration. Un temps de relaxation guidé de 10-15 mn est proposé en fin de séance.

Merci de venir avec un tapis de sol et dans une tenue confortable.

Bâtiment de la Manutention : salle de l' Arsenal (1er étage) de 14h15 à 15h45

- Les lundis du 3 juin au 24 juin

ATELIERS LECTURES À VOIX HAUTE

- **A la bibliothèque municipale de 17h30 à 18h30**

- Mardi 23 janvier
- Mardi 19 mars
- Mardi 23 avril
- Mardi 14 mai
- Mardi 18 juin

SOPHROLOGIE

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

Merci de vous munir d'un tapis de sol, une couverture et être en jogging.

Au Pavillon de danse, de 10h à 11h30

- Les jeudis du 11 janvier au 29 février

ATELIERS 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.

A la Manutention, salle Vauban de 9h à 12h

- Les jeudis du 14 mars au 23 mai

VISITES GUIDÉES DE L'EXPOSITION DE LA MAISON DES CHANONGES

"La Maison des Chanonges fait sa rentrée" : exposition sur l'école d'autrefois avec mobilier, objets, documents et photos d'époque.

Pensez à bien vous couvrir.

Maison des Chanonges (face au porche de la Cathédrale)

- **Vendredi 19 janvier à 10h30**
- **Vendredi 9 février à 10h30**

BALADE CONTÉE

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.

Le lieu de rendez-vous vous sera transmis ultérieurement.

- **Vendredi 24 mai de 9h à 12h.**

MODALITES D'INSCRIPTION

Les lundi 18 et mardi 19 décembre 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 ou par e-mail sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr ou 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