

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

ATELIERS SENIORS CCAS



Programme
JANVIER à JUIN 2025

ÉDITO

“ Je tiens tout particulièrement au bien-être de nos seniors. Toute l'équipe du CCAS met tout en œuvre pour permettre à nos aînés de participer à de nombreux ateliers ou à des activités pour préserver leur capital santé, s'amuser ou développer des passions. J'espère que le programme de ce semestre répondra à vos attentes. ”

CHANTAL EYMÉOUD, MAIRE D'EMBRUN

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 6 janvier
- Lundi 3 février
- Lundi 10 mars
- Lundi 28 avril
- Lundi 19 mai
- Lundi 16 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.

Une inscription vaut pour un cycle uniquement.

- **Cycle 1 :** mardi 7 janvier au mardi 4 février de 9h à 10h. Salle Vauban
- **Cycle 2 :** mardi 25 février au mardi 1er avril de 9h à 10h. Salle Vauban
- **Cycle 3 :** mardi 22 avril au mardi 20 mai de 10h15 à 11h15 Salle Vauban
- **Cycle 4 :** mardi 27 mai au mardi 24 juin de 10h15 à 11h15. Jardin du Roc (derrière la crèche)

ATELIER CAP BIEN-ÊTRE

L'atelier « Cap bien-être » : la recette anti-stress ! pour identifier ses moments de bien-être et les faire perdurer.

A la Manutention, salle Vauban

- Du jeudi 6 mars au jeudi 27 mars de 9h à 11h30

GRATUIT
Inscription obligatoire

SUITE



ATELIER VITALITÉ

6 grandes thématiques seront abordées pour préserver votre capital santé et améliorer votre qualité de vie : santé, nutrition, équilibre, bien-être, lieu de vie adapté, activité physique.

**A la Manutention : salle Vauban (1er étage)
de 9h à 11h30**

- Du jeudi 6 janvier au jeudi 13 février

ATELIERS LECTURES À VOIX HAUTE

A la bibliothèque municipale de 17h30 à 18h30

- Mardi 14 janvier
- Mardi 25 février
- Mardi 25 mars
- Mardi 29 avril
- Mardi 13 mai
- Mardi 24 juin

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

Dans le cadre du 80ème anniversaire du cessez-le-feu de la Seconde Guerre mondiale, le service culturel de la ville d'Embrun proposera un atelier avec les enfants du centre de loisirs (3-12 ans)

- Mercredi 14 mai à 14h

ATELIER COEUR DE FEMMES

Cet atelier vise à mieux informer les femmes sur le cœur et les maladies cardio-vasculaires, les facteurs de risques cardio-vasculaires et les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation, d'activité physique et de gestion du stress.

-> Dates à définir : 5 séances les jeudis ou vendredis matin au mois de juin 2025

EXPOSITION AVEC LE CENTRE D'ART CONTEMPORAIN

Exposition collective inspirée de la vie et de l'ouvrage d'Emilie Carles et pensée par l'ensemble de l'équipe du centre d'art. Avec les œuvres de Xolo Cuntle, Charlie Boisson, Szymon Kula, des archives d'Emilie Carles et des œuvres du musée départemental de Gap.

Centre d'art contemporain les Capucins

- Mardi 13 mai de 9h à 10h

FÊTE DU PLAN D'EAU

Retrouvez-nous nombreux pour une initiation à la gym chaise avec Martine. Au programme : activité physique douce accessible à tous.

Au plan d'eau - Plage nord

- Dimanche 15 juin en matinée

MODALITES D'INSCRIPTION

Les lundi 9 et mardi 10 décembre 2024 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.

Une priorité sera donnée aux personnes qui n'ont jamais participé aux ateliers.
GRATUIT | INFOS: www.ville-embrun.fr