

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

ATELIERS SENIORS CCAS



Programme

SEPTEMBRE à DECEMBRE 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

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

Cycle 1 : mardi 3 septembre au mardi 15 octobre de 10h15 à 11h15

Cycle 2 : mardi 5 novembre au mardi 17 décembre de 9h à 10h



ATELIER PREMIERS SECOURS

A la Manutention (salle Vauban) de 9h30 à 11h30

- Jeudi 5 septembre
- Jeudi 26 septembre
- Jeudi 10 octobre
- Jeudi 24 octobre



ATELIER : THÉÂTRE FORUM “DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS”

L'intérêt essentiel est, d'une part, de faciliter l'expression des résistances liées à la peur de la maladie, d'autre part, d'informer sur le cancer et sur les enjeux du dépistage.

Le spectacle est encadré par un meneur de jeu qui favorise les interactions avec le public en soulignant les questionnements du public.

Salle de la Manutention de 13h30 à 15h30
Jeudi 12 septembre

GRATUIT
Inscription obligatoire

SUITE →

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Avec les enfants du Centre de loisirs.
Dates et programmation à venir pendant les vacances scolaires d'automne.



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 16 septembre, lundi 14 octobre,
lundi 18 novembre et lundi 16 décembre



ATELIER LECTURE À VOIX HAUTE

A la bibliothèque municipale de
17h30 à 18h30

- **Mardi 17 septembre**
- **Mardi 8 octobre**
- **Mardi 19 novembre**
- **Mardi 10 décembre**



MODALITES D'INSCRIPTION

Lundi 17 juin et mardi 18 juin 2024 de 9h à 12h.

Les inscriptions **sont obligatoires** et doivent se faire par téléphone au 04.92.43.24.86, par e-mail accueil.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

ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI

Ce programme permet de renforcer son estime de soi, de prendre soin de soi et de son environnement pour mieux vivre.

A la Manutention - Salle Vauban -
Les jeudis du 7 novembre au 5
décembre de 9h à 12h



ATELIER ÉQUILIBRE

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

A la Manutention - Salle Vauban -
Les vendredis du 13 septembre au 6
décembre de 10h à 11h30

SPECTACLE DES RETRAITÉS

A la Salle des fêtes
Mardi 3 décembre 2023 à 14h

