

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

ATELIERS SENIORS CCAS



Programme

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

ÉDITO

“ 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 MÉMOIRE



Stimulez votre mémoire en comprenant ses mécanismes et en découvrant des techniques efficaces de mémorisation. Cet atelier vous aidera à dédramatiser les petits oublis du quotidien et à retrouver confiance en vous grâce à des exercices ciblés sur l'attention, l'acuité visuelle, le langage, l'espace et le temps.

A la salle Delaroche de 9h30 à 11h30
Les lundis du 8 septembre au 10 novembre

ORGUES DE LA CATHÉDRALE

Visite et présentation, découverte de leur fonctionnement et de leur histoire.

Durée 1h30. **Vendredi 26 septembre** à 9h30

ATELIERS GYM-CHAISE

Avec Martine, pratiquez une activité physique douce et adaptée !

La Gym sur chaise combine mouvements simples, étirements et renforcement musculaire, réalisés assis ou debout avec soutien. Idéal pour préserver mobilité, équilibre et tonicité, en toute sécurité. Une inscription vaut pour un cycle uniquement.

Cycle 1 : **mardi 2 septembre au mardi 14 octobre**
de 10h15 à 11h15 - En extérieur dans le jardin devant la crèche

Cycle 2 : **mardi 4 novembre au mardi 16 décembre** de 9h à 10h -A la Salle Vauban

ATELIERS SOMMEIL



Améliorez la qualité de votre sommeil en découvrant les mécanismes du sommeil, les facteurs influents et en expérimentant des techniques de relaxation. Vous apprendrez à instaurer une bonne hygiène de sommeil et à mieux comprendre les troubles qui peuvent survenir avec l'âge.

Salle Vauban ou Delaroche de 9h30 à 11h30
Les vendredis 5, 12 et 19 septembre et
vendredis 10 et 17 octobre

SUITE



GRATUIT
Inscription obligatoire

EMBRUN