ATELIERS SENIORS CCAS

Suite | Programme de ***septembre à decembre 2025***

ATELIERS PILATE

Retrouvez vitalité et bien-être grâce à une méthode douce alliant respiration, gainage et renforcement musculaire. Le Pilates permet de tonifier le dos et les abdominaux tout en améliorant l'équilibre, la coordination, et en réduisant le stress.
Salle Vauban du jeudi 11 septembre au jeudi 2 octobre de 10h30 à 11h30.

ATELIERS JEUX

Un lundi par mois, venez partager un moment convivial autour de jeux de société variés : classiques, modernes, de stratégie ou de mémoire. Cet atelier favorise la rencontre, la stimulation intellectuelle et la bonne humeur !
Lundis 8 septembre, 6 octobre, 17 novembre et 8 décembre
À la Manutention, salle Vauban de 14h30 à 16h30

ATELIERS SMARTPHONE ET TABLETTE POUR DÉBUTANTS

Découvrez toutes les fonctionnalités de votre smartphone ou tablette : appels, SMS, navigation sur Internet, mails, photos, applications utiles… Cet atelier vous guidera pas à pas pour maîtriser votre appareil en toute sécurité, à raison d'une séance hebdomadaire pendant 4 semaines.

À la salle Delaroche de 9h30 à 11h30
Les vendredis du 7 au 28 novembre

L'AMOUR À TOUT ÂGE

- Conférence ciné-débat "le temps d'aimer"

Salle de la Manutention vendredi 17 octobre de 13h30 à 15h30

- Ateliers discussions et conseils

Salle Vauban jeudi 6, 13 et 20 octobre de 9h30 à 11h30

ATELIER BAO-PAO

Le matin : atelier intergénérationnel réunissant les enfants de l'Accueil Collectif de Mineurs et les retraités. Ensemble, decouvrez le BAO-PAO, un instrument de musique électronique accessible à tous, fonctionnant avec des baguettes interactives.
L'après-midi, créneau réservé exclusivement aux retraités pour approfondir la pratique musicale et explorer pleinement les possibilités de cet instrument ludique et innovant.

À la Manutention mardi 21 octobre de 9h30 à 11h30 et de 14h à 15h30

VISITE D'EXPOSITION

Découvrez l'exposition personnelle de Stéphanie CHERPIN, artiste contemporaine reconnue pour son travail mêlant sculpture, installation et narration visuelle autour des thèmes du corps, du bricolage et des architectures précaires

Au centre d'art contemporain Les Capucins mardi 16 septembre de 9h à 10h

SPECTACLE DES RETRAITÉS

Les artistes du Gîtes 05 présenteront un spectacle pour un moment de détente suivi d'un goûter convivial offert par le CCAS de la ville d'Embrun.
Une belle occasion de se retrouver et de célébrer ensemble la fin de l'année !

À la salle des fêtes
Vendredi 12 décembre à 14h

MODALITES D'INSCRIPTION

Lundi 16 juin et mardi 17 juin 2025 de 9h à 12h.
Les inscriptions **sont obligatoires** et doivent se faire par téléphone au 04.92.43.77.31, par e-mail **sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr** ou en vous présentant au CCAS.
Ateliers à destination exclusivement des Embrunais.
Une priorité sera donnée aux personnes qui n'ont jamais participé aux ateliers.
GRATUIT | *INFOS: www.ville-embrun.fr*

EMBRUN

MUTUALITÉ FRANÇAISE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Hautes-Alpes le département
UNE ACTION SOCIALE RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco
Association santé éducation et prévention sur les territoires
Brain Up Association