

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



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

MODALITES D'INSCRIPTION

ATELIER BAO-PAO

Le matin : atelier intergénérationnel réunissant les enfants de l'Accueil Collectif de Mineurs et les retraités. Ensemble, découvrez 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



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