

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

ATELIERS SENIORS CCAS



Programme
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

ÉDITO

“ Parce que le bien-être, l'épanouissement et l'inclusion de nos aînés demeurent au cœur des priorités de la Ville d'Embrun et de son CCAS, nous avons le plaisir de vous proposer, pour cette année 2026, un programme d'ateliers gratuits ouvert à toutes et à tous.

Pensés comme de véritables moments de partage, de découverte et de convivialité, ces rendez-vous ont pour vocation de favoriser le lien social, de stimuler les capacités de chacun et de contribuer au bien-vivre ensemble. Ateliers d'écriture pour éveiller la créativité et entretenir la mémoire, séances de gym-chaise pour préserver mobilité et équilibre en douceur, jeux et temps d'échanges conviviaux ou encore ateliers intergénérationnels permettant de rapprocher les générations : chacun pourra y trouver une activité adaptée à ses envies et à ses besoins.

À travers cette programmation, la Ville et le CCAS réaffirment leur volonté de faire d'Embrun une ville attentive à tous les âges de la vie, où chacun peut trouver sa place, créer du lien et partager des moments enrichissants.

Je vous invite chaleureusement à participer à ces ateliers et vous souhaite une très belle année 2026 placée sous le signe de la rencontre, du bien-être et de la convivialité.

Chantal EYMEOD, Maire d'Embrun

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Avec les enfants du centre de loisirs, venez partager un moment convivial.

Dates à définir entre le 19 et le 23 octobre

(horaire à venir)

Centre de loisirs - Chemin du tour des portes

ATELIERS GYM-CHAISE

De la tête aux pieds, tout le corps est mobilisé grâce à une activité physique douce, ludique et adaptée à chacun. Les exercices sont accessibles à tous, réalisés dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Pour vous permettre de choisir le rythme qui vous convient le mieux, deux créneaux sont proposés :

- **9h à 10h : niveau intermédiaire**
- **10h15 à 11h15 : niveau facile**

Il s'agit de deux groupes différents afin que chacun puisse pratiquer dans les meilleures conditions, toujours avec le même objectif : se faire du bien, renforcer sa mobilité et partager un moment agréable.

Une inscription vaut pour un cycle uniquement.

Cycle 1 : **du mardi 7 septembre au mardi 13 octobre** tout niveau uniquement de 10h30 à 11h30 en extérieur (jardin du roc)

Cycle 2 : **du mardi 3 novembre au mardi 15 décembre** de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15 - Salle Vauban

SUITE



GRATUIT
Inscription obligatoire


EMBRUN

ATELIERS NUTRI-ACTIVE

Bien plus qu'un simple cours de nutrition, cet atelier est un espace d'échange pour décrypter vos habitudes alimentaires et découvrir des astuces concrètes adaptées à votre quotidien. Ensemble, nous explorerons comment une alimentation équilibrée peut devenir votre meilleure alliée pour rester en forme et dynamique

Du lundi 21 septembre au lundi 26 octobre
-Salle des genêts d'or de 9h30 à 11h30

ATELIERS JEUX

Un moment convivial d'échanges et de bonne humeur autour d'un atelier jeux de société, suivi d'un goûter partagé !

Lundis 7 septembre
Lundi 28 septembre
Lundi 12 octobre
Lundi 16 novembre
Lundi 30 novembre
Lundi 7 décembre.

À la Manutention, salle Vauban **de 14h30 à 16h30**

THÉÂTRE FORUM

Face aux arnaques (téléphoniques, internet ou à domicile), la meilleure arme est l'anticipation. Fidèle à son approche ludique et concrète, la compagnie 6T Théâtre met en scène des situations réelles pour vous permettre de réagir avec assurance. Ici, pas de leçon magistrale : vous devenez acteur de votre propre sécurité !

Vous retrouverez la bienveillance et le talent des comédiens de 6T Théâtre, que beaucoup ont déjà appréciés sur d'autres thématiques

Jeudi 5 novembre à 14h
Salle de la Mantention

MODALITES D'INSCRIPTION

Lundi 15 juin et mardi 16 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 par sms au 07.67.77.67.47.

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

ATELIER 5 SENS

Un cycle d'exploration complet pour comprendre le fonctionnement de vos sens et agir sur votre santé. De la santé visuelle à la maîtrise de l'équilibre, participez à 5 séances thématiques mêlant apports théoriques, prévention des pathologies et ateliers pratiques pour stimuler vos perceptions au quotidien

Tous les lundis du mois de novembre
(du 2 au 30 novembre)
Salle des genêts d'or de 9h30 à 11h30

ACTIVITÉS MANUELLES À LA MÉDIATHÈQUE

Laissez votre créativité s'exprimer !
Six ateliers-découvertes autour du thème de l'eau : on dessine, on façonne, on discute, on peint, on découpe...
On nage même avec les poissons !
De l'artistique au virtuel, laissez-vous embarquer !

Au programme : initiation au travail de la terre, peinture sur verre, immersion en réalité virtuelle, création de cartes pop-up, peinture et initiation au stop motion.

Du vendredi 11 septembre au vendredi 16 octobre
de 10h à 11h30 à la médiathèque

SPECTACLE DES RETRAITÉS

Mardi 15 décembre à 14h à la Salle des fêtes


EMBRUN