

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

ATELIERS SENIORS CCAS



Découvrez le programme de **JANVIER à JUIN 2022**

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

ATELIER JEUX

Moment convivial d'échanges autour de jeux de société, d'ateliers ou visites suivi d'un goûter.

A la Manutention, salle Vauban de 14h30 à 16h30.

- Lundi 10 janvier
- Lundi 24 janvier
- Lundi 28 février
- Lundi 14 mars
- Lundi 4 avril
- Lundi 2 mai
- Lundi 23 mai
- Lundi 13 juin

ATELIER EQUILIBRE

Initiation à la gym douce et exercices sur la prévention des chutes.

A la Manutention, salle Vauban, de 10h à 11h30.

- Les jeudis du 24 février au 28 avril.

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.

- 1er cycle en intérieur :

Les mardis du 4 janvier au 1er février de 9h à 10h. Salle Vauban à la Manutention.

- 2ème cycle en intérieur :

Les mardis du 22 février au 5 avril de 9h à 10h. Salle Vauban à la Manutention.

- 3ème cycle en extérieur :

Les mardis du 26 avril au 14 juin de 9h à 10h. RDV devant le jardin de la crèche.



Gratuit
Inscription obligatoire

SUITE →

MOUVEMENT ET RELAXATION

Cet atelier ludique et pédagogique est organisé en 5 séances de 2 heures. Il est basé sur les techniques de relaxation et de respiration, sur des exercices d'étirement et de souplesse et enfin sur des exercices de contraction, décontraction et d'automassage.

A la Manutention, salle Delaroche de 9h30 à 11h30:

- Jeudi 19 mai
- Jeudi 02 juin
- Jeudi 09 juin
- Jeudi 16 juin
- Jeudi 23 juin

ATELIER NUMERIQUE

L'informatique c'est sympathique! Cet atelier permet de se familiariser avec différents outils numériques.

A la Manutention, salle Delaroche, de 9h30 à 11h30

- Les vendredis du 14 janvier au 18 mars.



ATELIER MARCHÉ ACTIVE

Ce moment de marche est destiné aux personnes qui ne se sentent pas en sécurité à l'idée de marcher seule.

RDV devant le manège du plan d'eau.

- Les jeudis du 02 au 26 mai de 9h à 10h30.

ATELIER NUTRITION

Un atelier pour mieux gérer la qualité et la quantité de son alimentation

A la salle de la Manutention, de 15h à 17h

- Mardi 17 mai
- Mardi 24 mai
- Mardi 31 mai
- Mardi 7 juin
- Mardi 14 juin

ATELIER 1ER SECOURS AVEC LA CROIX ROUGE

A la Manutention, salle Delaroche, de 9h à 11h.

- Mercredi 2 mars
- Mercredi 9 mars
- Mercredi 16 mars
- Mercredi 23 mars



MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions se déroulent au sein du CCAS

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

04 92 43 77 31

sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr

***** Documents à fournir*****

PASS SANITAIRE

Un CERTIFICAT MEDICAL pour les ateliers Gym Chaise et Marche Active

Programme sous réserve de l'évolution sanitaire

INFOS: www.ville-embrun.fr