Des actions ciblées

GRATUIT

Préparer son départ en retraite :

Organisé en partenariat avec la CARSAT.
(Maison des associations).
▶ Une réunion d'information et des conseils pratiques pour bien monter son dossier de départ en retraite *(dès 55 ans).*
Lundi 16 Mai (10h00 / 12h00)

Cancer au féminin :

Organisé en partenariat avec Mutualité française Occitanie.
(Maison des associations).
▶ Une réunion d'information pour mieux comprendre son environnement afin de mieux agir.
Mercredi 12 octobre (14h30/16h)

Important pour participer :

▲ Le nombre de places pour chaque action étant limité => il est conseillé de s'inscrire au plus tôt auprès du CCAS.

▲ Selon règles sanitaires en vigueur.

Les partenaires qui ont permis la réalisation de ce programme :

Portiragnes Mer & nature

CCAS Portiragnes

Séniors
Tout public
Actions ciblées

Prévention information :

le programme 2022 du CCAS

- Téléphone : 04.67.90.83.90.
- Mail : ccas@ville-portiragnes.fr
- Site: www.ville-portiragnes.fr
- Facebook : Ville de Portiragnes

Centre Communal d'Action Sociale

Des actions pour les séniors

GRATUIT

Initiation à l'informatique* :

Animé par l'association MAVIE.
(Salle Pinol - Maison des associations).
▶ Un programme en 8 séances et 2 groupes pour s'approprier les technologies numériques et avoir envie de les utiliser …

- Groupe 1 : les jeudis du 24 Février au 14 Avril (15h30 / 17h00)
- Groupe 2 : les jeudis du 24 Février au 14 Avril (17h15 / 18h45)

Prévention des risques routiers :

Organisé en partenariat avec MATMUT.
(Maison des associations).
▶ Une séance de sensibilisation à l'éco-conduite avec test virtuel des reflexes sur simulateur.

- Groupe 1 : mercredi 1er Juin (9h30 / 12h30)
- Groupe 2 : mercredi 1er Juin (13h30 / 16h30)

+ programme annuel envisagé à la rentrée !

Découverte de la sophrologie :

Organisé en partenariat avec PARTAGE.
(Salle G. Brassens)
▶ Le lâcher-prise physique et mental pour une attitude positive.
Les jeudis 16 et 23 Juin (14h30 / 16h00)

Mémoire et sommeil* :

Animé par Mutualité française Occitanie.
(Maison des associations).
▶ Un programme en 6 séances pour apprivoiser et préserver ce duo santé.
Les lundis du 07 novembre au 12 décembre (14h30/16h30)

** Actions réalisées dans le cadre des financements de la Conférence départementale des financeurs*

Des actions tout public

GRATUIT

Les aides à l'habitat :

Organisé en partenariat avec l'Agglo Hérault Méditerranée.
(Maison des associations).
▶ Une réunion d'information sur la rénovation énergétique et l'adaptation de l'habitat au maintien de l'autonomie.
Mercredi 30 Mars (18h00 / 19h00)

La gestion du stress :

Organisé en partenariat.
(Maison des associations).
▶ Un atelier en 2 séances pour savoir identifier les situations de stress et pouvoir les canaliser.
Cet atelier n'a pas de visée thérapeutique.
Les mercredis 4 et 11 Mai (14h30 / 16h30)

Les gestes qui sauvent :

Organisé en partenariat avec la Croix-rouge française.
(Maison des associations).
▶ Une séance et 2 groupes pour repérer, alerter et réagir avec les bons gestes.

- Groupe 1 : samedi 11 Juin (14h30 / 16h30)
- Groupe 2 : lundi 20 Juin (14h30 / 16h30)

Pour tout complément d'information sur les actions,
=> n'hésitez pas à contacter le CCAS.

CCAS Portiragnes