

les ateliers annuels pour les séniors

(saison septembre 2023 / juin 2024)

Atelier « mémoire » PASSE TEMPS

► séances hebdomadaires animées par Association Passe temps.
=> les mardis (14h00 / 15h30) à compter du 03 octobre.

Atelier « gym-douce séniors »

► séances hebdomadaires animées par les services de la Mairie.
=> les mardis (10h30 / 11h30) à compter du 05 septembre.

Atelier « sophrologie »

Proposé en partenariat avec PARTAGE et la Fondation MUTAC
► séances bimensuelles animées par un sophrologue.
=> les vendredis (14h00 / 15h00) à compter du 06 septembre.

+ les ateliers numériques

Proposés par France Services – Agglo HM
► Inscriptions au coup par coup selon les thématiques en 1 ou 3 séances (débutant, prise en main de la tablette, du tél. portable...)
=> les mercredis (14h00 / 16h00) à compter du 20 septembre.

=> Inscriptions et renseignements



Programme d'activités du CCAS

2^{ème} semestre 2023

Ateliers Formations Informations



- Actions séniors
- Actions tout public
- Actions ciblées

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



Distribution juillet 2023

Centre Communal d'Action Sociale

Nos remerciements aux co-financeurs et partenaires des actions 2023 :



Des actions pour les séniors

Des actions ciblées

Des actions tout public

Gymnastique cérébrale : stimuler la mémoire

Atelier proposé en partenariat avec Brain Up.

► 6 séances d'information et de pratiques pour comprendre les mécanismes de la mémoire, apprendre à la stimuler et à la préserver.

=> du lundi 11 septembre au lundi 16 octobre (14h30 / 16h30).



Santé et bien-être : un duo pour bien vieillir

Atelier proposé en partenariat avec ADMR.

► 1 séance interactive sur le bien-être autour de l'alimentation, de l'activité, de la détente et des conseils pour améliorer le quotidien.

=> lundi 06 novembre (14h30 / 16h00).

Inclusion numérique : s'approprier l'informatique

Atelier proposé en partenariat avec ADMR-API BUS.

► 6 séances de formation pour se familiariser avec l'informatique et ses fonctions de base, naviguer sur le web, gérer ses droits en ligne ...

=> Du jeudi 09 novembre au jeudi 14 décembre (9h30 / 11h30).



Sobriété énergétique : faire des économies d'énergie

Atelier proposé en partenariat avec ENGIE.

► 1 séance pédagogique pour adopter les gestes simples qui permettent de réduire la consommation énergétique quotidienne (*chauffage, éclairage, lavage, cuisson, informatique...*).

=> vendredi 17 novembre (14h30 / 16h30).



croix-rouge française

Les gestes qui sauvent : acquérir les bons réflexes

Atelier proposé avec la Croix-rouge française.

► 1 séance d'initiation aux gestes de premiers secours : protection, alerte, massage cardiaque, défibrillateur, position latérale de sécurité...

=> Samedi 23 septembre (14h30 / 16h30).

Retraite : préparer son départ en retraite

Atelier proposé en partenariat avec la CARSAT.

► 1 réunion d'information et des conseils pratiques pour comprendre les nouvelles dispositions et constituer, dans les temps, son dossier de départ en retraite.

=> Programmation en cours.



Et pour le plaisir gourmand des séniors (*portiragnais âgés de 68 ans et plus*) :

=> le chèque-gourmand, à retirer en juillet à la Mairie, utilisable dans les restaurants portiragnais entre le 19 août et le 08 octobre.



Et pour préserver la santé des femmes :
=> des animations intergénérationnelles collectives, ludiques et sportives pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein, le samedi 07 octobre (après-midi) place de la Mairie.

