

# Les ateliers annuels pour les séniors (saison septembre 2023 / juin 2024)

## Atelier « mémoire »

PASSE TEMPS

Participation financière

► séances hebdomadaires animées par Association Passe temps.  
=> les mardis (14h00 / 15h30) - Maison des associations

## Atelier « gym-douce séniors »



Gratuit

► séances hebdomadaires animées par les services de la Mairie.  
=> les mardis (10h45 / 11h30) - Salle Georges Brassens.

## Atelier « sophrologie »



Gratuit

Proposé en partenariat avec PARTAGE et la Fondation MUTAC  
► séances bimensuelles animées par un sophrologue.  
=> les vendredis (14h00 / 15h00) - Salle Georges Brassens.

## + les ateliers numériques

Proposés par France Services – Agglo HM



► Inscriptions au coup par coup en 1 ou 3 séances / thématiques  
(débutant, prise en main de la tablette, du téléphone portable,...)  
=> les mercredis (14h00 / 16h00) - Mairie.

=> Inscriptions  
et renseignements



### Nos remerciements aux co-financeurs des actions 2024 :



Partenaires de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Hérault (CFPPA HERAULT) :



# Programme d'activités du CCAS Portiragnes

## 1<sup>er</sup> semestre 2024

### Ateliers de prévention Formations - Informations



Actions séniors Actions tout public Actions ciblées



- Téléphone : 04.67.90.83.90.
- Mail : [ccas@ville-portiragnes.fr](mailto:ccas@ville-portiragnes.fr)
- Site: [www.ville-portiragnes.fr](http://www.ville-portiragnes.fr)
- Facebook : Ville de Portiragnes

Distribution Novembre 2023

Centre Communal d'Action Sociale Portiragnes

## Des actions ciblées



### **Inclusion numérique :** Gratuit

#### **S'approprier l'informatique**

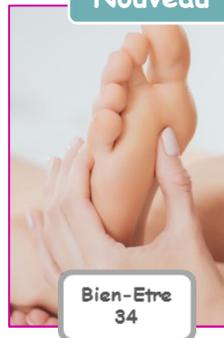
Atelier proposé en partenariat avec ADMR-API BUS.

► **Une formation adaptée** aux débutants ou novices qui souhaitent se former ou se rassurer avec l'usage de l'informatique, les fonctions de base, la navigation sur le web, la gestion de leurs droits en ligne ...

=> 5 séances du jeudi 11 janvier au jeudi 08 février (9h30 / 11h30) - API bus parvis de la Mairie.

## Des actions pour les seniors

Nouveau



### **Atelier Bien-être :** Participation financière

#### **Réflexologie plantaire**

Atelier proposé en partenariat avec BIEN-ETRE 34.

► **Des séances individuelles de relaxation naturelle** par toucher spécifique des zones réflexes du pied permettant de localiser et soulager les tensions.

**2 groupes de 3 séances de ½ heure sur RDV :**

=> G1 = les lundis 24 janvier, 28 février et 20 mars.

=> G2 = les lundis 24 avril, 22 mai et 19 juin.

Maison Associations.

### **Prévention - santé :** Gratuit

#### **Prendre soin de soi à tout âge**

2 actions proposées en partenariat avec AGIRC-ARRCO:

► **Une conférence** sur les clés d'une « bonne santé à tout âge » (*mémoire, sommeil, alimentation, activité...*) et les pistes offertes par l'action sociale AGIRC-ARRCO.

=> lundi 11 mars (14h15 / 16h00) - Maison Associations.

► **Un bilan individuel de prévention de 2h00 sur RDV** avec 1 médecin et 1 psychologue santé AGIRC-ARRCO.

=> lundi 18 mars (8h00 / 16h00) - Bus AGIRC-ARRCO.

Nouveau



### **Les gestes qui sauvent :** Gratuit

#### **Acquérir les bons réflexes**

Atelier proposé avec la Croix-rouge française.

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

=> 1 séance le mercredi 29 mai (14h30 / 16h30)

Maison Associations.



### **Le Pass numérique :** Gratuit

#### **A l'aise dans ses démarches**

Action proposée en partenariat avec STEFI à destination des bénéficiaires du RSA, des jeunes de moins de 26 ans et des adultes de 55 ans et plus.

► **Une formation pratique** pour favoriser l'accès aux droits et aux services publics depuis ses propres outils numériques.

=> 6 séances du mardi 27 février au mardi 02 avril (9h00 / 11h30) - Maison Associations (salle Pinol).



Nouveau



### **Sécurité au quotidien :** Gratuit

#### **Se protéger des risques et arnaques de la vie courante**

Atelier proposé en partenariat avec BRAIN UP.

► **Des conseils juridiques et pratiques** pour connaître ses droits, adopter les bons réflexes et identifier les structures de conseil pour déjouer les arnaques et abus en tous genres (*achats, services, démarchage...*)

=> 4 séances du lundi 22 avril au lundi 13 mai (14h30 / 16h30) - Maison Associations.

▲ Sous réserve de l'appel à projet de la CFPPA 2024.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS. Les places étant limitées il est conseillé de s'inscrire au plus tôt !