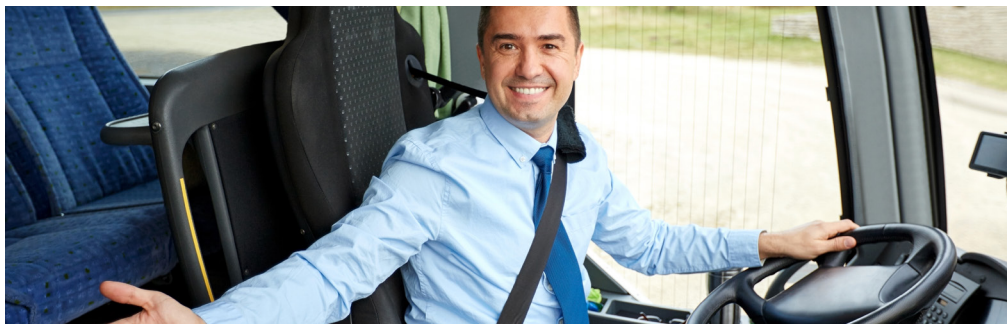


## ..... Transport à la demande .....



Afin de favoriser la mobilité des seniors, la Ville propose un service de navette à la demande, pour vos déplacements à l'intérieur de la commune.

Vous pourrez avoir recours à ce service :

- le lundi, mardi et jeudi matin pour vous rendre chez un professionnel de santé,
- le vendredi matin, pour aller faire vos courses.

Service gratuit

Inscription au CCAS

tél. : 04 67 69 04 04

## ..... Inscriptions aux ateliers .....

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) :

tél. : 04 67 69 04 04

mél. : [ccas@villeneuvelesmaguelone.fr](mailto:ccas@villeneuvelesmaguelone.fr)

Maison de la Solidarité

101, boulevard des Écoles

34750 Villeneuve-lès-Maguelone



# LES ATELIERS SENIORS DU CCAS



**PROGRAMME 2019**  
**SEPTEMBRE - DÉCEMBRE**

Le CCAS de Villeneuve-lès-Maguelone propose plusieurs **ateliers gratuits** pour les Villeneuvois de plus de 60 ans.



## ..... Démarches administratives sur internet .....



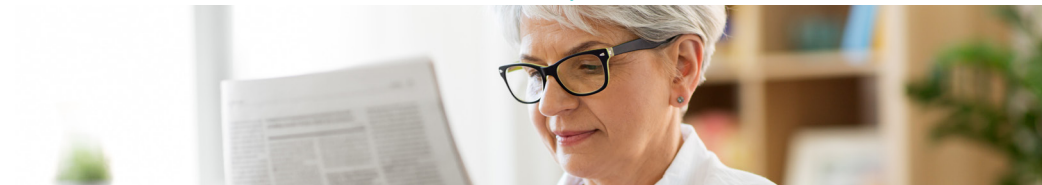
De plus en plus de démarches administratives s'effectuent désormais sur Internet. La Commune propose un accompagnement, pour vous faciliter l'accès aux services en ligne.

> Animé par Gisèle Michon, agent du CCAS

Jeudi 19 sept., à 10h  
Jeudi 24 oct., à 10h  
Jeudi 21 nov., à 10h

Espace seniors,  
104 rue des Sports

## ..... Les seniors et le plaisir de lire .....



Comment préserver le plaisir de lire, malgré une baisse de la vision, des difficultés à se concentrer ou à mémoriser...

> Animé par Gisèle Michon, agent du CCAS

Jeudi 12 sept., à 10h  
Jeudi 10 oct., à 10h  
Jeudi 7 nov., à 10h  
Jeudi 5 déc., à 10h

Salle La Capou,  
74 rue Marius Bouladou

## ..... Mémoire : prévenir les petits oublis du quotidien .....



Des exercices variés et ludiques vous sont proposés, pour exercer et stimuler votre mémoire.

> Animé par l'adjointe au Maire  
déléguée aux seniors

Le jeudi, à 14h  
(reprise le jeudi 19 sept.)

Salle La Capou,  
74 rue Marius Bouladou

## ..... Cuisine .....



Apprenez à cuisiner de façon équilibrée et à moindre coût. Prévenez certaines pathologies, en adoptant de bonnes habitudes alimentaires. À la fin de la séance, partagez tous ensemble le repas confectionné à cette occasion.

> Animé par l'association Brain Up

Vendredi 27 sept., à 10h  
Vendredi 18 oct., à 10h  
Vendredi 15 nov., à 10h  
Vendredi 20 déc., à 10h

Salle La Capou,  
74 rue Marius Bouladou

## ..... Découverte de l'informatique .....



Familiarisez-vous, de façon ludique, avec l'informatique :

découverte du fonctionnement du clavier et de la souris, création d'un document, navigation sur Internet, envoi d'un message...

> Animé par l'adjointe au Maire  
déléguée aux seniors

Le lundi, de 9h à 10h  
et de 10h à 11h  
(reprise le lundi 16 sept.)

Espace Seniors,  
104 rue des Sports