

## Les ATELIERS SENIORS se déroulent en petit effectif.



### CUISINE

Pour les seniors et personnes à revenus modestes



### SOMMEIL

Mieux le comprendre, mieux le gérer (2 séances)



### SOPHROLOGIE

Développe la concentration, améliore la mémoire, réduit le stress, aide à mieux gérer ses émotions, améliore l'état de santé (3 séances)



### LES 5 SENS EN ÉVEIL

La vue, le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe (5 séances)



### INFORMATIQUE

Découverte de l'outil informatique, initiation aux logiciels, mails, recherche sur internet...

Les ateliers **SOMMEIL**, **SOPHROLOGIE** et **LES 5 SENS EN ÉVEIL** sont animés par l'association Brain Up



## SERVICES À LA DEMANDE



### Transport à la demande

Afin de favoriser la mobilité des seniors, la Ville propose un service de navette à la demande, pour vos déplacements (courses et rendez-vous médicaux) dans la commune. Vous pourrez bénéficier de ce service les mercredis matin, de 8h30 à 12h.



### Démarche administrative en ligne

France Connect, CAF, Ameli, Pôle emploi... au CCAS sur rendez-vous



### Portage de repas

Possibilité de se faire livrer son repas de midi jusqu'à 7j/7 (service agréé APA). Pour tout renseignement, appelez le CCAS

Toutes les animations proposées par le CCAS sont gratuites.

## INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENT

### AU CCAS

Maison de la Solidarité  
101 boulevard des Écoles  
34750 Villeneuve-lès-Maguelone  
04 67 69 04 04  
accueil.ccas@villeneuvelesmaguelone.fr



INFORMATION ET RÉSERVATION  
[villeneuvelesmaguelone.fr](http://villeneuvelesmaguelone.fr)



VILLENEUVE  
LÈS-MAGUELONE



## PROGRAMME



## SENIORS ATELIERS et ACTIVITÉS

DE SEPTEMBRE  
À DÉCEMBRE  
2022

CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE (CCAS)

# SEPTEMBRE

Mar. 13	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Mar. 20	9h30 11h30	<b>SOMMEIL</b> Salle La Capou
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Jeu. 22	10h 13h30	<b>CUISINE</b> Salle La Capou
Mar. 27	9h30 11h30	<b>SOMMEIL</b> Salle La Capou
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors

## Les adresses des lieux d'activités

- **Salle La Capou**  
74 rue Marius Bouladou
- **Maison des associations**  
8 rue des Colibris
- **Salle Mandela**  
Rez-de-chaussée de la Mairie
- **Espace Senior**  
104 rue des Sports
- **Salle Sophie Desmarets**  
Centre culturel
- **Ehpad Mathilde Laurent**  
541 route de Mireval

# OCTOBRE

Mar. 4	9h30 11h30	<b>SOPHROLOGIE</b> Salle La Capou
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Mer. 5	9h30	<b>DIAPORAMA</b> Salle Mandela
	15h	<b>PÉTANQUE</b> et grillade - Ehpad
Jeu. 6	19h	<b>CONFÉRENCE</b> Alzheimer + buffet, Ehpad
Ven. 7	10h 12h30	<b>ESCAPE GAME</b> Ehpad
	15h 17h30	<b>THÉ DANSANT</b> Maison des associations
Sam. 8	10h 12h30	<b>ESCAPE GAME</b> Ehpad
	18h	<b>APÉRO-DÉBAT</b> sexualité + buffet, Ehpad
Mar. 11	9h30 11h30	<b>SOPHROLOGIE</b> Salle La Capou
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Mar. 18	9h30 11h30	<b>SOPHROLOGIE</b> Salle La Capou
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Jeu. 20	10h 13h30	<b>CUISINE</b> Salle La Capou

SEMAINE BLEUE

# NOVEMBRE

Lun. 7	9-12h 13h30 16h30	<b>INSCRIPTIONS</b> colis de Noël, au CCAS
Mar. 8	9h30 11h30	<b>5 SENS</b> Salle La Capou
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Jeu. 10	9-12h 13h30 16h30	<b>INSCRIPTIONS</b> colis de Noël, au CCAS
Lun. 14	9-12h 13h30 16h30	<b>INSCRIPTIONS</b> colis de Noël, au CCAS
Mar. 15	9h30 11h30	<b>5 SENS</b> Salle La Capou
	9h 12h	<b>INSCRIPTIONS</b> colis de Noël, au CCAS
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Jeu. 17	10h 13h30	<b>CUISINE</b> Salle La Capou
	9-12h 13h30 16h30	<b>INSCRIPTIONS</b> colis de Noël, au CCAS
Lun. 21	9-12h 13h30 16h30	<b>INSCRIPTIONS</b> colis de Noël, au CCAS
Mar. 22	9h30 11h30	<b>5 SENS</b> Salle La Capou
	9-12h 13h30 16h30	<b>INSCRIPTIONS</b> colis de Noël, au CCAS
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors

Jeu. 24	9-12h 13h30 16h30	<b>INSCRIPTIONS</b> colis de Noël, au CCAS
Lun. 28	14h 16h	<b>RÉPÉTITION BAL</b> Maison des associations
Mar. 29	9h30 11h30	<b>5 SENS</b> Salle La Capou
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors

# DÉCEMBRE

Sam. 3	14h 16h	<b>RÉPÉTITION BAL</b> Maison des associations
Mar. 6	9h30 11h30	<b>5 SENS</b> Salle La Capou
	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Sam. 10	10h 16h30	<b>DISTRIBUTION</b> colis de Noël, à BDF
	14h 16h	<b>RÉPÉTITION BAL</b> Maison des associations
Mar. 13	13h30 15h30	<b>INFORMATIQUE</b> Espace Seniors
Jeu. 15	10h 13h30	<b>CUISINE</b> Salle La Capou
Sam. 17	14h30	<b>BAL</b> intergénérationnel Salle Sophie Demarets