

Les ATELIERS SENIORS se déroulent en petit effectif.



CUISINE

A destination des seniors



VIEILLIR HEUREUX

Ateliers respiration avec sophrologie, ressentir son corps, automassage, yoga du visage, espace d'expression à partir de jeux.

Animé par l'association Manalia



INFORMATIQUE

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



LOGEMENT

Informations sur les dispositifs existants pour une meilleure prise en charge.

En collaboration avec le Conseil Départemental de l'Hérault



RISQUES ET ARNAQUES

Par email, par téléphone et même par sms, nous sommes souvent sollicités par des publicités : ces ateliers apportent des conseils et des astuces pour se prémunir de ces situations.

Animé par 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 (sauf pendant les vacances scolaires). Tél. : 04 67 69 04 04



Accompagnement pour vos démarches administratives 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



VILLENEUVE
LÈS-MAGUELONE



PROGRAMME



SENIORS ATELIERS et ACTIVITÉS

DE SEPTEMBRE
À DÉCEMBRE
2023

CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE (CCAS)

SEPTEMBRE

Mar. 5	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Mar. 19	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 21	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations
Lun. 25	14h00 16h00	LOGEMENT Salle La Capou
Mar. 26	10h00 13h30	CUISINE Salle La Capou
	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 28	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations

OCTOBRE

Mar. 3	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Mar. 10	9h30 11h30	INFO ARNAQUES Salle La Capou
	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 12	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations
Mar. 17	9h30 11h30	INFO ARNAQUES Salle La Capou
	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 19	10h00 13h30	CUISINE Salle La Capou
	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations
Mar. 24	9h30 11h30	INFO ARNAQUES Salle La Capou
	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Lun. 30	9-12h 13h30 16h45	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
Mar. 31	9h30 11h30	INFO ARNAQUES Salle La Capou
	9h- 12h	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors

Les adresses des lieux d'activités

- **Salle La Capou**
74 rue Marius Bouladou
- **Maison des associations**
8 rue des Colibris
- **Espace Senior**
104 rue des Sports
- **Salle Sophie Desmarests**
Centre culturel Bérenger de Fré dol (BDF*)
- **Ehpad Mathilde Laurent**
541 route de Mireval

DU 2 AU 6 OCTOBRE Semaine Bleue

“Veillir ensemble, une chance à cultiver”

Lun. 2	10h 12h	PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE Avec Gefosat, salle La Capou
Mar. 3	9h30 11h30	FACE AUX ARNAQUES Avec la Gendarmerie, BDF*
Jeu. 5	14h30	APRÈS-MIDI DANSANT Maison des associations

Pendant la Semaine Bleue, d'autres animations seront proposées à l'Ehpad Mathilde Laurent.

NOVEMBRE

Jeu. 2	9-12h 13h30 16h45	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
Lun. 6	9-12h 13h30 16h45	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
Mar. 7	9h- 12h	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 9	9-12h 13h30 16h45	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations
Lun. 13	9-12h 13h30 16h45	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
Mar. 14	9h- 12h	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors

Jeu. 16	9-12h 13h30 16h45	INSCRIPTIONS Colis de Noël, au CCAS
	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations
Mar. 21	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 23	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations
Mar. 28	10h00 13h30	CUISINE Salle La Capou
	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 30	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations

DÉCEMBRE

Mar. 5	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 7	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations
Sam. 9	Horaires donnés à l'inscription	DISTRIBUTION Colis de Noël
Mar. 12	13h30 15h30	INFORMATIQUE Espace Seniors
Jeu. 14	14h30	GOÛTER SPECTACLE , BDF*
Jeu. 21	10h00 13h30	CUISINE Salle La Capou
	14h00 16h00	VEILLIR HEUREUX Maison des associations