

## INSCRIVEZ-VOUS AUX ANIMATIONS DU CCAS

- Sorties culturelles - visite des sites aquitains
- Repas des aînés – Déjeuner dansant
- Thé dansant / Goûter musical – Après-midi dansante accompagnée d'un goûter
- Noël des aînés – Spectacle au Cuvier
- Ciné-Thé



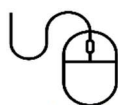
### ATELIERS « BIEN VIEILLIR »

- Yoga
- Yoga du rire
- Informatique
- Multi'sports
- Premiers secours
- aide aux aidants
- Siel Bleu (sport adapté)
- Atelier nature - Jardin partagé
- Form'bien-être (*détente*, améliorer son sommeil)
- Form'équilibre (*gym douce*)
- Visite de convivialité pour lutter contre l'isolement
- APA coaching (*Sport adapté aux PMR*)
- Atelier « remise en selle » - vélo
- Atelier à domicile pour les P.M.R. (sport adapté, massage, lecture contée, ...)
- Théâtre
- Motricité
- Vélo cognitif
- Marche douce
- Socio-esthétique
- Qi gong
- réflexologie, sophrologie
- Vitalité
- Mémoire
- Loisirs créatifs
- Nutri'activ
- Chant (pour le plaisir)



### SOUTIEN DU CCAS AUX AINÉS

- Service de transport (*des personnes âgées et/ou à mobilité réduite pour se rendre à des consultations médicales, à des rendez-vous, à des activités culturelles ou pour faire ses courses sur la commune*)
- Portage de repas à domicile (*nous vous livrons votre repas du lundi au dimanche*)



### Votre Conseillère Numérique vous attend

- Au CCAS, à la Médiathèque, à la Maison Eco ou à votre domicile pour les P.M.R, pour vous soutenir dans les usages quotidiens d'Internet (démarche administrative, télémedecine, vente en ligne, prise en main d'un ordinateur, smartphome et tablette...). Sur rendez-vous uniquement au 05 56 74 02 23.

Vos idées nous intéressent :

Nom/Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_