

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

2^{ème} semestre 2025

ATELIERS SENIORS GRATUITS



CULTURE ET LOISIRS

ATELIERS ART FLORAL

(PLACES LIMITÉES)

Jeudi 2 octobre 2025

de 14h30 à 15h45 à la salle Offenbach,
Maison des Sociétés.

ou

Mardi 2 décembre 2025

de 14h30 à 15h45 à la salle Offenbach,
Maison des Sociétés.

ou

Mardi 16 décembre 2025

de 14h30 à 15h45 à la salle Offenbach,
Maison des Sociétés.

**Priorité aux séniors qui n'ont pas encore
découvert cet atelier.**

ATELIER LUDOTHÈQUE

Loto

Jeudi 4 décembre 2025

de 14h30 à 16h30
à la salle Bach, Maison des Sociétés.

ATELIERS AVEC SAINT-ANDRÉ ANIMATION LOISIRS

Carterie

*Confection d'un ballotin de chocolat
et d'une carte de vœux.*

Mardi 18 novembre 2025

de 9h30 à 11h30
salle Beethoven, Maison des Sociétés.

ou

Vendredi 5 décembre

de 9h30 à 11h30
salle Beethoven, Maison des Sociétés.

SPECTACLE

**« Paris et les belles chansons françaises »
par Christelle Loury**

*Concert piano voix avec Christelle Loury
qui rend hommage à Paris et aux grands
interprètes des années 30 à 70.*

Mardi 9 décembre 2025

à 15h
Espace Gérard Philipe.

SORTIE CULTURELLE

**Sortie à la cité du vitrail
Visite guidée de ce musée pendant 1h30**

Jeudi 6 novembre 2025

de 13h45 à 16h45
Transport en bus, départ 14h au complexe
sportif Jean Bianchi.

ATELIERS BIBLIOTHÈQUE

Retour à l'école : dictée à la bibliothèque

Jeudi 18 septembre 2025

de 14h15 à 15h15
ou de 15h30 à 16h30.

**La science dans tous ses états :
à l'occasion de la fête de la science, la
bibliothèque vous propose de venir
relever quelques défis scientifiques !**

Jeudi 16 octobre 2025

de 14h30 à 16h.

**Piégé(e) par un livre dans la bibliothèque
Escape game/livre jeu : arriverez-vous à
sortir de ce livre ?**

Jeudi 13 novembre 2025

de 14h30 à 16h30.

**« L'école rurale du milieu du XX^e siècle :
parlons-en ! »**

*Rencontre-échange autour de l'école.
Entrée libre.*

Samedi 27 septembre
à 15h à la Bibliothèque.

*Nous attirons votre attention
sur l'engagement que vous prenez
en vous inscrivant.
En effet, nous constatons un grand
nombre d'absents aux activités
qui nous vous le rappelons,
sont limitées en places.*

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

(PLACES LIMITÉES)

**Séance bien vieillir avec Akhilleus :
Améliorer l'équilibre, la posture,
la mobilité et la coordination**

*Cours dispensés
par un éducateur sportif diplômé*

Les lundis du 15/09/25 au 15/12/25
de 14h à 15h à la salle Tchaïkovski,
Maison des Sociétés.

**Priorité aux séniors qui n'ont pas encore
découvert cet atelier.**

**Association à l'Aube du Mouvement
Pour un équilibre plus sûr
avec la méthode Feldenkrais :
petits jeux assis, debout
et en mouvement**

Mercredi 5 novembre 2025

de 10h30 à 11h30

ou jeudi 20 novembre 2025

de 15h30 à 16h30

à la salle Bach, Maison des Sociétés.

**Tennis santé avec l'association
Tennis Club Saint-André**

**Mardi 28 octobre
ou mardi 18 novembre 2025**

de 14h30 à 15h30
aux courts de tennis couverts,
16 rue de la paix.

**Gym douce avec l'association
Les Bergeronnettes**

**Jeudi 23 octobre
ou jeudi 18 décembre 2025**

de 14h15 à 15h15
au Complexe Sportif Jean Bianchi.

Balade pour marcheurs confirmés : 7km

Mardi 14 octobre 2025

de 13h15 à 17h.

Rendez-vous au complexe sportif,
direction la maison du parc de Piney,
départ en bus.

Activité sous réserve d'un minimum
de 30 participants

**Pétanque
(prévoir son matériel)
Vendredi 26 septembre
et/ou vendredi 10 octobre 2025**
de 9h30 à 11h30
sur l'esplanade Jacques Chirac.



CONFÉRENCES

Conférence interactive de 2h animée par le docteur Kariger en partenariat avec l'Association Santé Education Prévention sur les Territoires Champagne-Ardenne qui s'articule autour de la problématique du sommeil chez les seniors, abordant plusieurs points :

- présentation des différents troubles du sommeil
- évolution du sommeil avec l'âge
- importance du sommeil pour bien vieillir et les recommandations
- les facteurs perturbateurs du sommeil

Lundi 20 octobre 2025

de 14h30 à 16h30 à La Grange.

Conférence interactive de 2h animée par la Police Nationale : « Comment repérer et se protéger des arnaques du quotidien »

- Vols par ruse et cambriolages : comment les reconnaître et s'en prémunir.
- Cybermalveillance : conseils pratiques pour naviguer sur Internet en toute sécurité.
- Réflexe 17 : quand et pourquoi appeler les forces de l'ordre.
- Plainte, main courante ou visio-plainte : comprendre la différence pour mieux agir en cas de problème.

Jeudi 27 novembre 2025

de 14h30 à 16h30 à La Grange.

LE PARCOURS CAP BIEN-ÊTRE

(PLACES LIMITÉES)

Séances destinées aux seniors souhaitant apprendre à mieux gérer leur stress et leurs émotions pour faire face aux aléas du quotidien.

Un programme de 4 séances hebdomadaires et 1 séance bilan.

Inscription pour l'ensemble des séances obligatoirement.

Dates : 23 septembre, 30 septembre, 7 octobre, 21 octobre et 25 novembre 2025

de 14h à 17h à la salle Offenbach,
Maison des Sociétés.



Le CCAS de Saint-André-les-Vergers propose aux seniors des activités diverses et variées entièrement gratuites.

Conditions pour participer aux ateliers seniors :

- Avoir 70 ans et +
- Habiter à Saint-André-les-Vergers

Comment s'inscrire ?

Il suffit de retourner par voie postale le bulletin d'inscription au CCAS, 11 rue de l'Europe 10120 Saint-André-les-Vergers ou par mail : ccas@ville-saint-andre-les-vergers.fr

À noter :

Le nombre de places étant limité, merci de retourner votre bulletin d'inscription très rapidement et **au plus tard le 29 août 2025.**

Le CCAS vous recontactera pour confirmer votre inscription aux ateliers. Nous vous précisons qu'un service d'accompagnement peut être mis en place pour les personnes à mobilité réduite, sauf pour les ateliers sportifs.