

# CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

**1<sup>er</sup> semestre 2026**

# ATELIERS SÉNIORS GRATUITS



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

**Conditions pour participer aux atelier séniors :**

- 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](mailto:ccas@ville-saint-andre-les-vergers.fr)

**À noter :**

Le nombre de places étant limité, merci de retourner votre bulletin d'inscription très rapidement avant **le 6 février 2026.**

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 (hors ateliers sportifs).

# CULTURE ET LOISIRS

## ATELIERS LUDOTHÈQUE

**Rencontre intergénérationnelle autour des jeux de sociétés (jeux coopératifs, jeux d'adresse) (places limitées)**

Cycle de 3 séances d'1h30

**Mardi 5 mai, vendredi 12 juin et jeudi 25 juin** de 14h15 à 15h45  
à la salle Bach, Maison des Sociétés.

## ATELIERS AVEC LES CHENEVOTOTS

**Initiation et découverte de la danse folklorique**

**Jeudi 30 avril ou jeudi 21 mai**

de 17h à 18h30  
à la salle Bach, Maison des Sociétés.

## ATELIERS AVEC SAINT-ANDRÉ ANIMATION LOISIRS

**Carterie (places limitées)**

Confection de boîtes cadeaux printanières

**Vendredi 6 mars**

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

**Vendredi 20 mars**

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

## ATELIERS BIBLIOTHÈQUE

**« Le printemps des poètes à la bibliothèque ».**

Venez célébrer la poésie en participant à des jeux à la bibliothèque.

**Jeudi 26 mars**

de 14h15 à 15h15  
ou de 15h30 à 16h30.

**« Eco-vannerie »**

Donnons une nouvelle vie aux vieux magazines.

**Jeudi 2 avril**

de 14h30 à 16h.

**« Atelier jaspage »**

Venez apprendre à décorer la tranche de vos livres préférés et faire de votre bibliothèque une œuvre d'art.

**Jeudi 7 mai**

de 14h30 à 16h30.

**« La dictée du foot »**

En l'honneur de la coupe du monde de football, venez réviser votre orthographe avec des textes sur ce thème sportif !

**Mardi 16 juin**

de 14h15 à 15h15  
ou de 15h30 à 16h30

**Tous les mois, la bibliothèque propose le portage de livres à domicile pour les personnes ne pouvant pas se déplacer (que ce soit de manière permanente ou temporaire). Pour en bénéficier, il suffit d'être inscrit à la bibliothèque et de nous contacter au 03 25 79 10 94.**

## **SPECTACLE**

### **« Mon Brel préféré » par Julien Sigalas et Etienne Champollion**

*Julien Sigalas auteur-compositeur-interprète mais également comédien, il a toujours rêvé de « s'attaquer » à Brel. Avec Etienne Champollion, il a trouvé le partenaire idéal. Multi instrumentiste, pianiste virtuose, arrangeur, il connaît les chansons de Jacques Brel sur le bout des doigts.*

**Mardi 26 mai**

de 15h à 16h15

Espace Gérard Philipe.

## **ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES**

**(PLACES LIMITÉES)**

### **Séance bien-être articulaire avec Akhilleus :**

#### **Améliorer l'équilibre, la posture, la mobilité et la coordination**

*Cours dispensés par un éducateur sportif diplômé*

#### **Les lundis du 02/03 au 22/06**

de 14h à 15h à la salle Tchaïkovski, Maison des Sociétés.

**Inscription réservée aux séniors qui n'ont pas encore découvert les activités Akhilleus à ce jour.**

### **Initiation course d'orientation intergénérationnelle**

*Cycle de 2 séances d'1h pour s'initier à la course d'orientation (repérage, orientation, énigmes avec les enfants)*

#### **Les mardis 12 mai et 19 mai**

*de 15h30 à 16h30 au complexe sportif Jean Bianchi*

### **Balade : 5 km**

*Départ de la Clinique Korian à Saint-André pour une marche de 5 km en pleine nature, adaptée au rythme de chacun*

#### **Mardi 21 avril**

*de 13h30 à 16h15.*

### **Initiation badminton**

*Cycle de 6 séances d'1h pour s'initier au badminton*

#### **Les mardis du 03/03 au 07/04**

*de 15h30 à 16h30 en salle Bodié, au complexe sportif Jean Bianchi*

### **Pétanque (prévoir son matériel)**

#### **Vendredi 17 avril OU vendredi 24 avril**

*de 14h à 16h sur l'esplanade Jacques Chirac (foirail).*

#### **Vendredi 19 juin OU vendredi 26 juin**

*de 9h30 à 11h30 sur l'esplanade Jacques Chirac (foirail).*

### **Randonnée vélo : 8 km**

*Départ de la Clinique Korian à Saint-André pour une randonnée vélo de 8 km en pleine nature.*

*(Prévoir son vélo pneu gonflés, freins fonctionnants, casque obligatoire)*

**Mardi 2 juin** de 13h à 16h30.

*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.*

# CONFÉRENCE

**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 de la dépression chez les personnes âgées :**

Cette conférence vise à mieux comprendre les enjeux actuels et à promouvoir une prise en charge adaptée, globale et bienveillante de la santé mentale.

- reconnaître les troubles psychologiques chez la personne âgée,
- s'informer sur les thérapies disponibles, qu'elles soient médicamenteuses ou non, permettant de préserver et de restaurer notre capital mental.

**Lundi 8 juin**

de 14h30 à 16h30 à La Grange.

## ATELIERS NUMÉRIQUES

Les ateliers numériques se feront sous la forme de 3 séances d'1h30.

Nous vous conseillons de venir avec votre propre matériel (téléphone, tablette, ordinateur) afin de vous familiariser avec. À noter que des ordinateurs seront mis à disposition, pour les personnes qui ne possèdent aucun outil numérique.

- **Séance 1 (durée 1h30)** : se connecter au wifi, se familiariser au clavier, à la souris et naviguer sur internet
- **Séance 2 (durée 1h30)** : répondre aux mails, insérer une pièce jointe, se connecter à doctolib et présentation du service France connect.
- **Séance 3 (durée 1h30)** : comment rédiger un courrier

**Groupe 1 : 16 avril, 23 avril, 28 avril**

de 14h45 à 16h15

**Groupe 2 : 21 mai, 28 mai, 11 juin**

de 14h45 à 16h15

**Groupe 3 : 18 juin, 23 juin, 30 juin**

de 14h45 à 16h45

