

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

1^{er} 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 ateliers 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

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 rappellons,
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