

# CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

**2<sup>ème</sup> semestre 2026**

## ATELIERS SÉNIORS GRATUITS



**Le CCAS de Saint-André-les-Vergers propose aux séniors des activités diverses et variées entièrement gratuites (financées par le CCAS et nos différents partenaires).**

**Conditions pour participer aux atelier séniors :**

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

**Comment s'inscrir ?**

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 après réception et **au plus tard le 28/08/2026.**

Le CCAS vous recontactera pour confirmer votre inscription aux ateliers.

# CULTURE ET LOISIRS

## ATELIER LUDOTHÈQUE

Découverte de différents jeux géants en bois (jeu de société, d'adresse, d'équilibre, ...)

**Jeudi 24 septembre** de 14h30 à 16h30  
à la ludothèque.

## ATELIERS BIBLIOTHÈQUE

### **« La tête dans les étoiles »**

Venez participer à un atelier artistique sur le thème du rêve à la bibliothèque

**Jeudi 15 octobre**  
de 14h à 17h

## SORTIES CULTURELLES

### **Sorties culturelles (Places limitées)**

Sortie au musée d'Art Moderne de Troyes : visite guidée de 1h30, suivie d'une découverte libre du jardin.

**Mardi 3 novembre ou Jeudi 19 novembre**

de 13h40 à 17h.

Transport en bus, départ 13h50 du complexe sportif Jean Bianchi.

### **« N'oubliez pas les paroles »**

Vous pensez connaître suffisamment de chansons par cœur ? Venez vérifier vos connaissances !

**Jeudi 12 novembre**  
de 14h15 à 15h15  
ou de 15h30 à 16h30

## FLEURS SÉCHÉES

### **Fleurs séchées (Places limitées)**

Réalisation d'une composition piquée de fleurs séchées

**Mardi 15 septembre ou Jeudi 8 octobre**

de 15h à 16h30 à la salle Offenbach, Maison des sociétés

### **« Jeux autour de l'anglais »**

Rendez-vous à 14h15 pour apprendre l'anglais tout en s'amusant grâce à des jeux ludiques

Ou

À 15h30, place aux participants plus à l'aise en anglais : une séance dédiée à la révision et à la pratique de notions plus avancées

**Jeudi 3 décembre**  
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 Souchon Préféré » par Julien Sigalas et Etienne Champollion**

Venez le temps d'un après-midi (re)découvrir le répertoire d'Alain Souchon.

Ensemble ils construisent un spectacle fidèle à l'artiste, à la fois poétique, fantaisiste et plein d'humour. Des chansons emballées d'une mélancolie heureuse, des textes aux apparences innocents pourtant souvent profonds et bouleversants...

Vous retrouverez Souchon sans mimétisme et sans artifice. L'interprétation est personnelle mais l'émotion reste universelle.

**Lundi 2 novembre**

de 15h à 16h15

Espace Gérard Philipe.

## **ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES**

(PLACES LIMITÉES)

### **Équilibre avec l'association Akhilleus**

Des séances douces spécialement conçues pour les séniors, axées principalement sur l'équilibre et la proprioception afin de prévenir les risques de chute. Elles permettent également de renforcer les muscles, d'améliorer la souplesse et la coordination, pour entretenir durablement la forme et le bien-être du corps.

Cours dispensés par un éducateur sportif diplômé

**Les lundis du 14/09 au 14/12**

de 14h à 15h à la salle

Tchaïkovski, Maison des Sociétés (pas de séances pendant les vacances scolaires).

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

### **Initiation basket**

Cycle de 6 séances d'1h

**Du lundi 02/11 au 07/12**

de 11h00 à 12h00

salle Drouard, au complexe sportif  
J.Bianchi

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

**Mardi 22 septembre**

10h à 12h

au foirail, esplanade J.Chirac

**Mardi 6 octobre**

de 10h à 12h

au terrain de pétanque à Echenilly  
(à côté de la boulangerie Yapluka).

### **Haltère et fourchette avec l'association «Eté Indien»**

Un programme de 12 séances d'activités physiques adaptées et de 6 séances nutrition.

Cours dispensés par un éducateur sportif diplômé et une diététicienne.

**Le 18/09** présentation du programme de  
14h à 15h30, salle Offenbach,

Maison des sociétés.

Début activités physiques les vendredis  
**du 25/09 au 17/12** de 14h à 15h à la salle

Tchaïkovski, Maison des Sociétés  
(pas de séances pendant les vacances scolaires)

Nutrition **les vendredis 25/09, 09/10, 6/11, 20/11, 04/12, 18/12** de 15h à 16h à la  
salle Offenbach, Maison des sociétés.

**Inscription obligatoire à l'ensemble du  
programme**

*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 RANDRIANJAFI et Madame GARIGLIO, psychologue du centre de prévention d'Agirc-Arrco, sur le thème du bien vieillir.**

Cette conférence a pour objectif de fournir les clés pour préserver son autonomie en abordant différents thèmes tels que l'activité physique, la mémoire, le sommeil, la nutrition ou encore la gestion du stress, etc

**Mercredi 25 novembre**

de 14h15 à 16h15 à La Grange.

## CAP BIEN-ETRE

**AVEC L'ASSOCIATION SANTÉ EDUCATION ET PRÉVENTION SUR LES TERRITOIRES  
(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 et 1 séance bilan.

**Inscription pour l'ensemble des séances obligatoirement.**

**Les mardis : 22 septembre, 29 septembre, 6 octobre, 13 octobre et 24 novembre**

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

## PREVENTION SECURITE ROUTIERE

Des ateliers ludiques et interactifs permettront de réviser les règles du Code de la route et de tester ses réflexes grâce à un simulateur de conduite. Un parcours pédestre viendra compléter ces activités afin de sensibiliser aux dangers liés à la consommation d'alcool et à la prise de médicaments lors de la conduite.

**Jeudi 1er octobre**

de 14h à 17h à la Maison des Sociétés (salle Offenbach, Bach, Wagner).