

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

1^{er} semestre 2025

ATELIERS SENIORS GRATUITS



CULTURE ET LOISIRS

ATELIERS BIBLIOTHÈQUE

La dictée de la bibliothèque

Vendredi 28 février 2025

de 14h15 à 15h15 ou de 15h30 à 16h30

Atelier d'écriture sur la poésie

*Pour le Printemps des Poètes,
venez-vous essayer à un peu de poésie.*

Mardi 18 mars 2025

de 14h30 à 16h30

Origamis de Pâques :

la seconde vie des livres

Seul(e) ou avec vos petits-enfants,
venez participer à un atelier d'origamis
sur le thème de Pâques.

Les créations seront réalisées à partir
d'anciens livres de la bibliothèque.

Mardi 15 avril 2025

de 14h15 à 15h15 ou de 15h30 à 16h30

Jouons avec les contes de fées

*Envie de vous replonger dans les contes
de fées de votre enfance ?*

*Venez raviver vos souvenirs
avec quelques jeux créés pour l'occasion !*

Mardi 27 mai 2025

de 14h15 à 15h15 ou de 15h30 à 16h30

L'art dans tous ses états

*Venez tenter de reconnaître les chefs
d'œuvre les plus connus de la peinture et
pourquoi pas vous essayer
à un peu d'art vous-même.*

Ce qui compte c'est de s'amuser !

Jeudi 19 juin 2025

de 14h15 à 15h15 ou de 15h30 à 16h30

ATELIER LUDOTHÈQUE

Le quartier des jeux

*Venez le temps d'un après-midi vous
initier à différents jeux.*

Jeudi 6 mars 2025

de 14h à 16h

salle Wagner, Maison des Sociétés

SPECTACLE

Marie-Hélène Fery chante Trois petites notes de musique

*Fascinée par les Cabarets-théâtres
parisiens des années 50-60, elle nous
emmène cette fois à la redécouverte de
chansons qui sont inscrites dans notre
mémoire affective et collective.*

Jeudi 24 avril 2025

à 15h

Espace Gérard Philipe

ATELIERS AVEC SAINT-ANDRÉ ANIMATION LOISIRS

Atelier carterie

*Création de petits paniers de table
décoration pâques, confection d'une carte
joyeuses pâques.*

Mardi 11 mars 2025

de 9h30 à 11h30

salle Beethoven, Maison des Sociétés

Atelier carterie

Confection d'une boîte cadeau décorative

Mardi 10 juin 2025

de 9h30 à 11h30

salle Beethoven, Maison des Sociétés

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

(places limitées)

Stretching

Séances dispensées par un éducateur sportif d'Akhilleus, permettant d'assouplir l'ensemble des muscles du corps et garder une bonne amplitude des mouvements.

Les lundis du 24/02/25 au 26/05/25

de 14h à 15h, salle Tchaïkovski,

Maison des Sociétés

(Priorité aux seniors qui n'ont pas encore découvert les activités Akhilleus à ce jour)

Initiation au tir à l'arc

Cycle de 6 séances d'1h pour s'initier au tir à l'arc.

Les mardis du 25/02/2025 au 01/04/2025 de 15h30 à 16h30

ou les jeudis du 27/02/2025 au 03/04/2025 de 14h30 à 15h30,

salle d'escalade

au complexe sportif J.Bianchi

Balades découvertes : marcheurs débutants

Promenade de 4km,
chacun marche à son rythme.

Vendredi 16 mai 2025 de 9h45 à 11h30
rendez-vous au foirail (esplanade J.Chirac)

Vendredi 6 juin 2025 de 9h45 à 11h30
rendez-vous au stade de rugby à Echenilly

Vendredi 20 juin 2025 de 9h45 à 11h30
rendez-vous rue du Saussi

Initiation tennis de table

Cycle de 3 séances d'1h pour découvrir le tennis de table.

Les mardis 3 juin, 10 juin, 17 juin 2025

de 10h à 11h,

salle tennis de table

au complexe sportif Jean Bianchi

Initiation danses

Madison, tango, pasodoble,
avec l'association Danse en ligne.

Vendredi 7 mars 2025

de 15h30 à 16h30, salle Tchaïkovski,
Maison des Sociétés

Activités physiques intergénérationnelles

Cycle de 3 séances d'1h pour découvrir différentes activités physiques en partenariat avec l'école Maitrot de Saint-André-les-Vergers (jonglerie, foot en marchant, jeu de balle en équipe)

Les mardis : 29 avril, 13 mai, 20 mai 2025

de 15h30 à 16h30

au complexe sportif J.Bianchi
(inscription pour les 3 séances)

Balades découvertes : marcheurs confirmés

Promenade de 7km.

Vendredi 23 mai 2025 de 9h45 à 11h30
rendez-vous au foirail (esplanade J.Chirac)

Vendredi 13 juin 2025 de 9h45 à 11h30
rendez-vous au stade de rugby à Echenilly

Vendredi 27 juin 2025 de 13h15 à 17h
rendez-vous au complexe sportif, direction Montgueux, départ en bus. Activité sous réserve d'un minimum de 30 participants.

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 animée par la Police Municipale sur la prévention cambriolage et le démarchage à domicile.

Jeudi 17 avril 2025

de 14h30 à 15h30,

salle Wagner, Maison des Sociétés



ATELIERS NUMERIQUES

Toutes les séances commenceront par un thème collectif et se poursuivront par un temps individuel afin de cibler vos besoins. Nous vous conseillons de venir avec votre propre matériel (téléphone, tablette, ordinateur) afin de vous familiariser avec. Des ordinateurs seront mis à disposition pour les personnes qui ne possèdent aucun outil numérique.

- **Séance 1 (durée 1h)** : se connecter au wifi, naviguer sur internet.
- **Séance 2 (durée 1h)** : répondre aux mails, se connecter à Doctolib.
- **Séance 3 (durée 1h)** : création compte Franceconnect (accès impôts, compte Ameli, etc...)

**Les jeudis 27 mars, 3 avril,
10 avril 2025**

de 14h30 à 15h30 à la bibliothèque

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'inscrie ?

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 **avant le 8 février 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.