

---

# ATELIERS SENIORS 2023-2024

Venez participez aux ateliers,  
pour faciliter votre vie quotidienne

---



---

Pour vous inscrire aux ateliers veuillez contacter :  
Centre communal d'action sociale - CCAS  
45 rue Abel Boutin-Desvignes  
02 41 79 75 72 - [ccas@ville-lespontsdece.fr](mailto:ccas@ville-lespontsdece.fr)

## GYM ADAPTÉE

Activités physiques adaptées pour se maintenir en bonne santé, à partir de 60 ans. Exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse... à intensité douce et personnalisés à chacun.

**le lundi de 14h à 15h  
au centre culturel  
Vincent-Malandrin**

## MODALITÉS

**40 séances à l'année  
à partir du 18 septembre**

**Tarif : 41 € les 40 séances  
+ 18 € d'adhésion à  
l'association Siel Bleu**



## REMUE MÉNINGES

Un moment convivial de partage, afin de stimuler votre mémoire, en toute bienveillance et bonne humeur.

**12 ateliers  
le mardi de 14h30 à 16h  
au centre culturel  
Vincent-Malandrin**

## DATES

**14, 21 et 28 novembre**

**5, 12 et 19 décembre**

**9, 16, 23 et 30 janvier**

**6 et 13 février**

**Tarif : 24 € à l'inscription**

## SÉCURITÉ ROUTIÈRE

**Bien dans sa voiture !**  
Mettre à jour vos connaissances sur le code de la route.

**3 ateliers  
le mardi de 14h30 à 17h  
à Rive d'Arts - salle Loire**

## DATES

**5 mars**

**12 mars**

**19 mars**

**Tarif : 6 € (inscription pour  
les 3 séances)**

## UN TEMPS POUR MOI

Un temps de répit pour les couples se retrouvant en posture aidant/aidé.

Deux ateliers distincts en même temps pour permettre à chacun une activité de bien-être.

## DATES

**6 septembre**

**4 octobre**

**15 novembre**

**9 décembre**

**10 janvier**

**Le mercredi de 14h30 à 16h30  
à la Résidence Autonomie Les  
Champs Fleuris.**