TOUTE L'ANNÉE LA COMMUNE VOUS PROPOSE

• **Le portage de livre à domicile** pour les personnes ayant des difficultés pour se déplacer. La Médiathèque propose de déposer chez vous des documents adaptés à vos goûts (romans, magazines, ouvrages pratiques, livres en gros caractères, livres audio…).
Inscription et renseignements toute l'année à la Médiathèque, 10 chemin de la House au 05 56 89 38 07 ou mediatheque@canejan.fr.

BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ATELIERS (COCHEZ LES CASES)

JE M'INSCRIS AUX ATELIERS SUIVANTS

- ☐ Atelier "Sophrologie"
- ☐ Atelier "Créatifs"
- ☐ Atelier "Yoga du rire"
- ☐ Atelier "Travailler sa mémoire"
- ☐ Atelier "Permaculture : de la graine à l'assiette"
- ☐ Atelier "Activité physique adaptée"
- ☐ Atelier "Intergénérationnel" :
  - ☐ Le mercredi 22 février
  - ☐ Le mercredi 26 avril
  - ☐ Le mercredi 21 juin

Bulletin à déposer en Mairie ou au Centre Communal d'Action Sociale
Renseignement au 05 56 89 96 76 ou ccas@canejan.fr

CCAS
de Canéjan

ESPACE MOSAÏQUE
CHEMIN DES PEYRÈRES
33610 CANÉJAN

05 56 89 96 76
ccas@canejan.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi	8h30-16h30
Mardi	8h30-16h00
Mercredi	8h30-16h30
Jeudi	13h-18h00
Vendredi	8h30-16h30

PROGRAMME 2023
D'ACTIONS COLLECTIVES PRÉVENTION SENIORS
(à partir de 60 ans)

Santé Prévention Seniors

Préserver l'autonomie des personnes

CCAS
de Canéjan

commune de Canéjan

ATELIER "SOPHROLOGIE-RÉFLEXOLOGIE"

A partir du 3 février, un vendredi par mois (hors vacances scolaires) de 10h30 à 12h, à la salle Omnisports du Dojo, avenue de Barricot.

Cet atelier de 10 séances, proposé par l'association SophroReflexo33 et le CCAS de Canéjan, allie des exercices de respiration, de relaxation, de détente musculaire et articulaire pour travailler sa concentration, apprendre à lâcher prise et soulager les douleurs.

ATELIER "CRÉATIF"

A partir du 20 février, tous les lundis (hors vacances scolaires) de 14h à 16h, à l'Espace Mosaïque, chemin des Peyrères.

Cet atelier de 20 séances, proposé par ABC DIY et le CCAS de Canéjan, vous permettra de vous détendre, tout en stimulant votre créativité sur les thèmes suivants : scrapbooking, bricolage/customisation, création de bijoux, origamis, home déco, tissage mural...

ATELIER "YOGA DU RIRE"

A partir du 21 février, un mardi par mois (hors vacances scolaires) de 14h15 à 15h30, à l'Espace Rencontre, 8 chemin de Barbicadge.

Cet atelier de 8 séances, proposé par Florence GOISSET de l'atelier du rire et le CCAS de Canéjan, présente des conseils et des techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé en favorisant la connexion entre le rire et la respiration, pour cultiver un état d'esprit joyeux, se relaxer et rire.

ATELIER "INTERGÉNÉRATIONNEL"

Les mercredis 22 février et 26 avril de 14h à 17h et le mercredi 21 juin de 10h à 14h, à l'Espace Rencontre, 8 chemin de Barbicadge.

Ces trois ateliers, organisés par l'Espace de Vie Sociale «Les couleurs du jeu» et le CCAS de Canéjan, proposent dans une ambiance conviviale avec l'aide des jeunes canéjanais·es de préparer un goûter ou un pique-nique et de le déguster tous ensemble autour d'une animation.

ATELIER "PERMACULTURE : DE LA GRAINE À L'ASSIETTE"

A partir du 23 février, un à deux jeudis par mois (hors vacances scolaires), de 14h à 16h ou de 10h à 12h, selon le thème du jour, à l'association Les clefs du jardin, impasse des Calonges.

Cet atelier de 7 séances, proposé par l'association «Les Clefs du Jardin» et le CCAS de Canéjan, est une sensibilisation à l'environnement par l'apprentissage de la permaculture et des techniques de jardinage (semis, création et entretien de carrés potager et de culture, rempotage, plantation et récolte).

ATELIER "ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE"

A partir du 12 septembre, tous les mardis (hors vacances scolaires) de 16h à 17h30, à la salle MC Chartreau 1, place de la liberté d'expression.

Cet atelier de 12 séances, proposé par le GE APA Santé et le CCAS de Canéjan, vous encadre pour travailler la force, la souplesse, l'équilibre et la marche mais aussi l'estime de soi et la confiance en ses capacités pour améliorer sa qualité de vie et sa santé.

ATELIER "TRAVAILLER SA MÉMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR"

A partir du 14 septembre, tous les jeudis (hors vacances scolaires) de 14h à 16h, à l'Espace Mosaïque, chemin des Peyrères.

Cet atelier de 6 séances, proposé par l'association Brain Up et le CCAS de Canéjan, vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et comment la rendre plus efficace. Vous apprendrez dans une ambiance conviviale les méthodes et les techniques pour entraîner et préserver votre mémoire grâce à des jeux d'attention et d'observation et des exercices de logique.

NOM **PRÉNOM**

ADRESSE

TEL

MAIL

Je ne peux pas me déplacer seul(e), ni prendre les transports en commun, ni être accompagné(e) aux ateliers et je souhaite m'inscrire au transport du CCAS :

OUI ☐ **NON** ☐