



ATELIERS SENIORS **(À PARTIR DE 60 ANS)**

A compter de cette année, le programme d'actions collectives « Prévention seniors » sera présenté à partir du mois de mai 2024. En attendant le programme définitif, il est possible de s'inscrire en avant-première à deux ateliers :

- **Atelier sophrologie-réflexologie** : A partir du 26 janvier, un vendredi par mois (hors vacances scolaires) de 10h30 à 12h à la salle Le Forum, résidence l'Estrante, 10 chemin de Barbicadge. Cet atelier de 10 séances, proposé par l'association Sophro Reflexo & Co 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. Vous devrez apporter vos tapis de sol.

- **Atelier permaculture « de la graine à l'assiette »** : A partir du 22 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 8 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).

NB : Si vous souhaitez vous inscrire à un atelier auquel vous avez déjà participé en 2023, vous serez positionné sur liste d'attente et inscrit dans la limite des places disponibles.

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.

BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ATELIERS (cochez les cases)

NOM : PRÉNOM :
ADRESSE :

TEL. : MAIL :

Je m'inscris sur les ateliers suivants :

☐ Sophrologie

☐ Permaculture : De la graine à l'assiette

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