



TOUTE L'ANNÉE LA COMMUNE VOUS PROPOSE

• **Des ateliers numériques à thème**, pour découvrir ou approfondir vos connaissances à l'Espace Mosaïque les mardis et vendredis de 9h00 à 12h00, et à la Médiathèque les mardis de 17h00 à 19h00, les vendredis de 16h00 à 19h00 et un samedi sur deux de 10h00 à 18h00.

Inscription toute l'année à la Médiathèque (10 chemin de la House) et renseignement auprès de l'animateur au 06 87 92 19 38 ou <http://api.canejan.fr>.

• **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 et vos envies (romans, magazines, ouvrages pratiques, livres en gros caractères, livres audio...).

Inscription et renseignement toute l'année à la Médiathèque (10 chemin de la House) au 05 56 89 38 07.

Dans le cadre des recommandations sanitaires liées à la Covid-19, le passe sanitaire est obligatoire.

BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ATELIERS (COCHEZ LES CASES)

JE M'INSCRIS AUX ATELIERS SUIVANTS

- ☐ Atelier "Libre expression corporelle"
- ☐ Atelier "Équilibre de vie"
- ☐ Atelier "Initiation aux premiers secours"
- ☐ Atelier "Les mots du bien être"
- ☐ Atelier "Socio-esthétique"
- ☐ Atelier "Culinaire et nutrition"
- ☐ Atelier "Prévention routière"

Dans le cadre des recommandations sanitaires liées à la Covid-19, le passe sanitaire est obligatoire.

Bulletin à déposer en Mairie ou au Centre Communal d'Action Sociale

CCAS
de Canéjan

ESPACE MOSAÏQUE
CHEMIN DES PEYRÈRES
33610 CANÉJAN

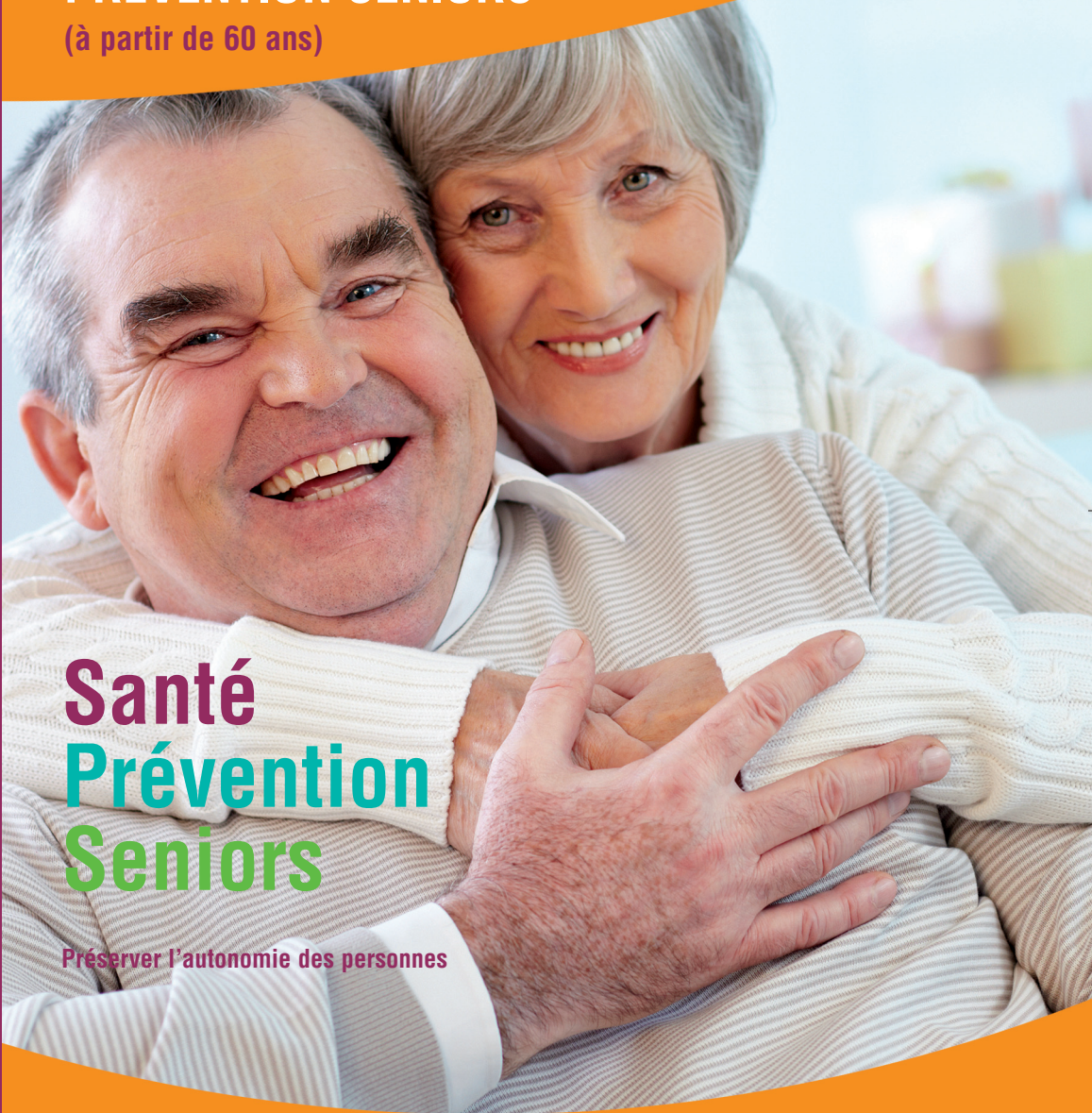
05 56 89 96 76
ccas@canejan.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi	8h30 à 16h30
Mardi	8h30 à 15h30
Mercredi	8h30 à 16h30
Jeudi	13h00 à 19h00
Vendredi	8h30 à 16h30

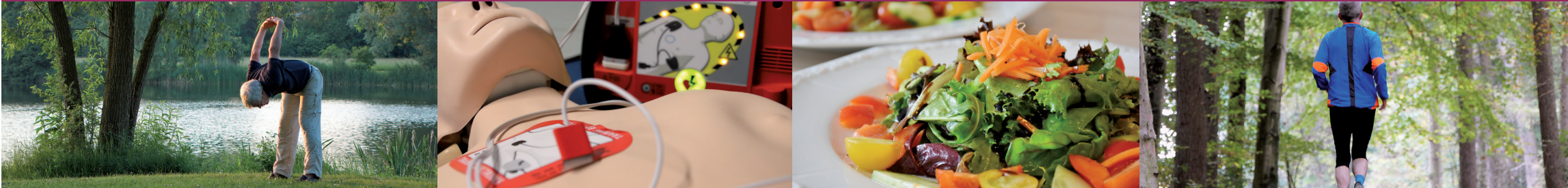


PROGRAMME 2022
D'ACTIONS COLLECTIVES
PRÉVENTION SENIORS
(à partir de 60 ans)



Santé
Prévention
Seniors

Préserver l'autonomie des personnes



■ **ATELIER “LIBRE EXPRESSION CORPORELLE ET JEU DE THÉÂTRE”**

Tous les vendredis (hors vacances scolaires), de 10h00 à 12h00, jusqu’au 30 septembre, à la salle Le Forum (10 chemin de Barbicadge). Cet atelier, proposé par Anda théâtre et le CCAS de Canéjan, allie activité physique, expression corporelle, mémoire-concentration, bien-être, estime de soi et lien social.
Inscription et renseignements au CCAS au 05 56 89 96 76 ou ccas@canejan.fr.

■ **ATELIER “ÉQUILIBRE DE VIE”**

Tous les mardis, de 14h00 à 17h00 (1h30 d’atelier et 1h30 de préparation des sorties) jusqu’au 22 mars à la salle M-C Chartreau (place de la liberté d’expression). «Resanté-vous» et le CCAS de Canéjan vous proposent un atelier sur différentes thématiques telles que les ateliers physiques (tonification musculaire, stretching, conseil santé nutrition...), marche d’orientation et de mobilité à proximité et sorties thématiques choisies avec le groupe (vélos adaptés...).
Inscription et renseignements au CCAS au 05 56 89 96 76 ou ccas@canejan.fr.

■ **ATELIER “INITIATION AUX PREMIERS SECOURS”**

Le jeudi 10 février, de 10h00 à 11h15 ou 15h00 à 16h15, au SPOT (chemin de la House). Cet atelier, proposé par la Croix-Rouge Française et le CCAS de Canéjan, vous permettra de vous initier aux gestes de base des premiers secours, de vous sensibiliser à la prise en charge de l’urgence cardiaque et de l’accident vasculaire cérébral et de vous familiariser à l’utilisation des défibrillateurs. **Vous devrez vous munir d’un tapis de sol.**
Inscription et renseignements au CCAS au 05 56 89 96 76 ou ccas@canejan.fr.

■ **ATELIER D’ÉCRITURE “LES MOTS DU BIEN ÊTRE”**

A partir du 7 mars, tous les lundis, de 10h00 à 11h30, au CCAS (chemin des Peyrères). Cet atelier de 5 séances, proposé par Emmanuelle de l’entreprise «Aux Bons Mots» et le CCAS de Canéjan, vous permettra de vous détendre, tout en stimulant votre imagination et votre créativité. Plongez dans le monde de l’imaginaire, des souvenirs, des émotions afin d’écrire ce dont vous rêvez ou encore ce que vous avez envie d’exprimer ou ce que vous ressentez dans une ambiance qui se veut joyeuse et bienveillante.
Inscription et renseignements au CCAS au 05 56 89 96 76 ou ccas@canejan.fr.

■ **ATELIER “PRÉVENTION ROUTIÈRE”**

Le jeudi 6 octobre, de 10h00 à 17h00, à la Chênaie du Courneau (chemin du 20 août 1949). Cet atelier, proposé par l’Association Maison Sécurité Routière Aquitaine (AMSRA) et le CCAS de Canéjan, a pour objectif de sensibiliser les seniors à la sécurité routière avec une partie théorique (risques routiers, quiz sur les panneaux routiers, nouvelles règles du code de la route, comment remplir un constat amiable...) et une partie pratique (mesure de temps de réaction, bien attacher sa ceinture, simulateur automobile...). Le repas est offert par la commune.
Inscription et renseignements au CCAS au 05 56 89 96 76 ou ccas@canejan.fr.

■ **ATELIER “CULINAIRE ET NUTRITION”**

Les vendredis 14 octobre, 28 octobre, 18 novembre et 2 décembre, de 10h00 à 14h00 à l’Espace Rencontre (8 chemin de Barbicadge). La Maison du Diabète et de la Nutrition vous propose, dans une ambiance conviviale, de préparer des repas sur des menus à thème (Cuisinons le printemps, Les recettes de nos régions, Cuisinons pour un cœur en pleine santé...) et de les déguster tous ensemble. L’objectif des ateliers est de connaître les bonnes pratiques nutritionnelles dans son quotidien pour

prévenir ou limiter le risque cardiovasculaire, éviter le diabète ou l’équilibrer, limiter les maladies liées à une acidose ou à une inflammation.
Inscription et renseignements au CCAS au 05 56 89 96 76 ou ccas@canejan.fr.

■ **ATELIER “SOCIO-ESTHÉTIQUE”**

À partir du 17 janvier, un lundi par mois (hors vacances scolaires), de 14h00 à 16h00, au CCAS (chemin des Peyrères). Mylène de l’institut «1 grain 2 folie» et le CCAS de Canéjan vous proposent cet atelier de 10 séances pour encourager l’autonomie des seniors par la valorisation et la stimulation des sens dans un cadre convivial. L’objectif est d’améliorer la qualité de vie, apporter des instants de bien-être et permettre aux personnes de maintenir l’estime de soi et la dignité à travers différents thèmes (auto-massage, manucure, création de produit cosmétique...).
Inscription et renseignements au CCAS au 05 56 89 96 76 ou ccas@canejan.fr.



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

☐