

ANIMATIONS

POUR LES + DE 60 ANS



ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

TÉL : 02 38 66 18 35

MAIL : CCAS@SAINTJEANLEBLANC.COM

PLACE DE L'ÉGLISE 45650 SAINT-JEAN-LE-BLANC

VILLE DE
Saint Jean le Blanc



CCAS - Centre Communal d'Action Sociale

www.saintjeanleblanc.com



TOUS LES MARDIS
(hors vacances scolaires)
DE 10 H À 11 H



ACTIVITÉ DE SPORT ADAPTÉ, BOUGEZ POUR RESTER EN FORME !

Participez à des séances d'activité physique spécialement conçues pour les seniors.

Dans une ambiance conviviale, entretenez votre condition physique, votre équilibre, votre souplesse et votre bien-être.

 **Gymnase de l'Armandière**



LES VENDREDIS
À 8 H 45



AIDE AUX COURSES

Un service de transport proposé pour vous accompagner jusqu'à Intermarché afin de réaliser vos achats en toute simplicité. Accompagnement assuré par des bénévoles.

Public concerné : personnes autonomes et valides

 **De chez vous à Intermarché**

LES MERCREDIS
DE 10 H À 11 H



ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES, PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE AUTONOMIE !

Cet atelier vous apportera des conseils pratiques pour aménager votre domicile afin de réduire les risques de chute, ainsi que des exercices pour améliorer l'équilibre, prévenir les chutes et apprendre à se relever en toute sécurité.

Séances les 9, 16, 23 et 30 septembre animées par Farnaz Beraud, kinésithérapeute

 **Salle de convivialité au village sportif**

LES MARDIS
DE 14 H À 15 H



ATELIER « PENSER ET AGIR POSITIVEMENT »

Découvrez des outils pour mieux gérer vos émotions, renforcer votre confiance et favoriser un état d'esprit positif. Séances les 15, 22 et 29 septembre, 6 et 13 octobre, 3, 10, 17 et 24 novembre, 1^{er} décembre 2026, animées par une sophrologue.

 **Orangerie**

Tarif : 5 € pour l'ensemble des séances.

Il est vivement conseillé de participer à l'ensemble du cycle afin de profiter pleinement des bénéfices de l'atelier.

LES JEUDIS
DE 10 H À 12 H



ATELIER SÉRÉNITÉ ET GESTION DU STRESS, RETROUVEZ CALME ET BIEN-ÊTRE

Découvrez des techniques simples pour évacuer les tensions, mieux comprendre le lien entre le stress et le sommeil, et adopter des pratiques favorisant un meilleur équilibre.

1^{er}, 8 et 15 octobre - 5 et 12 novembre 2026

 **Bibliothèque municipale**

NEOSILVER

DIMANCHE 11 OCTOBRE
À 15 H

Mon colocataire est une garce

de Fabrice Blin et Michel Delgado



THÉÂTRE « MON COLOCATAIRE EST UNE GARCE »

Hubert mène une vie bien réglée entre son métier de comptable et sa passion pour les collections d'autographes. Mais son quotidien bascule lorsqu'une ancienne camarade de classe venue de Montpellier fait irruption dans sa vie... Une comédie rythmée, pleine de rebondissements et de situations cocasses. Une comédie pleine d'humour à ne pas manquer, présentée par « La Compagnie des Arts et des Îles ».

 **Espace scénique Montission**

LES LUNDIS À 14 H
TOUS LES 15 JOURS



TRANSPORT AU CIMETIÈRE POUR LE RECUEILLEMENT AUPRÈS DES DÉFUNTS

Un service de transport proposé pour permettre aux personnes qui le souhaitent de se rendre aux cimetières de Saint-Jean-le-Blanc afin de se recueillir auprès de leurs proches disparus.

À compter du 12 octobre 2026

 **De chez vous aux cimetières rue des Carmes et rue Demay**

JEUDI 15 OCTOBRE
DE 13 H 30 À 17 H



VISITE DE L'ENTREPRISE MARTIN-POURET

Partez à la découverte du savoir-faire de l'entreprise Martin-Pouret et plongez dans l'univers de la fabrication du vinaigre. Une visite pour découvrir les étapes de production, les secrets de fabrication et les différents dérivés de ce produit emblématique.

 **Départ en bus du parking de l'Espace Montission**

Tarif : 10 € par personne (Places limitées à 40 participants)
Attention, cette visite comprend plusieurs escaliers, elle est donc réservée aux personnes en capacité de les emprunter.

JEUDI 19 NOVEMBRE
14 H 30



PIÈGES ET ARNAQUES, APPRENEZ À REPÉRER LES ARNAQUES POUR MIEUX VOUS PROTÉGER !

Cette réunion d'information vous permettra de mieux comprendre les mécanismes des escroqueries et des arnaques du quotidien afin d'adopter les bons réflexes et d'éviter les pièges.

 **Bibliothèque municipale**



LES LUNDIS
DE 14 H 30 À 16 H 30



ATELIER NUMÉRIQUE, DEVEZ PLUS À L'AISE AVEC LE NUMÉRIQUE !

Apprenez à utiliser plus facilement votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur dans une ambiance conviviale. 30 novembre, 7 et 14 décembre 2026, 4, 11, 18, 25 janvier et 1^{er} février 2027

 **Salle des Capucins**

L'inscription implique un engagement pour l'ensemble des 8 séances. Il est conseillé d'apporter votre propre matériel (smartphone, tablette ou ordinateur).

Action
numérique

LES MARDIS
DE 14 H 30 À 16 H 30



ATELIER CULTIVER SA MÉMOIRE

Accessible à tous, cet atelier propose des activités variées pour réfléchir, discuter, stimuler sa mémoire et faire de nouvelles découvertes dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

12, 19 et 26 janvier, 2, 9 et 16 février, 9 et 16 mars 2027.

L'inscription implique un engagement pour l'ensemble des 8 séances.

 **Bibliothèque municipale**



JEUDI 14 JANVIER
À 14 H 30



CODE DE LA ROUTE, ACTUALISEZ VOS CONNAISSANCES EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

Cette conférence vous permettra de faire le point sur les évolutions du Code de la route, les nouveaux panneaux et les principales réglementations afin de conduire en toute sécurité.

 **Bibliothèque municipale**

