



Ville de
LOUVRES

PROGRAMME D'ANIMATIONS
Janvier - mars 2023
SENIORS LUPARIENS



CCAS de Louvres
L'Action Sociale **POUR VOUS**

INITIATION AUX OUTILS NUMÉRIQUES

ATELIERS « BIEN SUR INTERNET »

10 rencontres en présentiel

Séances entre 2 h et 2 h 30, en groupe de 6 à 10 personnes.

Les séances sont adaptées en fonction du niveau des personnes, et animées par un professionnel qualifié.

- **Séance 1 à 3** : se familiariser avec un ordinateur ou une tablette numérique afin d'en maîtriser son utilisation.
- **Séance 4 à 10** : navigation sur internet, communication par le biais des emails et réalisation de démarches en ligne en toute sécurité.



Accompagner les seniors pas à pas dans l'apprentissage des usages de l'ordinateur, de la tablette et du web.



9 | 16 | 23 | 30 janvier 2023
6 | 13 | 20 | 27 février 2023
6 mars 2023



Gratuit, sur inscription auprès du CCAS.

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

ATELIERS « PARCOURS DU CŒUR »

4 séances de 2 h, destinées aux Lupariens de plus de 60 ans.

Les thématiques des séances sont complémentaires les unes des autres :

- La gestion du stress et des émotions
- Le rythme, le bien-être, la santé
- Les accidents vasculaires cérébraux, les prévenir c'est vital



3 | 10 | 17 | 24 janvier 2023



Intervenant : psychologue et neuropsychologue.
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS.

ATELIERS « BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN »

Être heureux à la retraite : un programme en 5 séances de 2 h à destination des retraités Lupariens.

Chaque séance se compose de jeux de réflexion, de temps de discussion et d'explications dont les objectifs sont :

- Identifier, caractériser et verbaliser les moments de bien/mal-être ;
- Découvrir, échanger et s'initier à des techniques de bien-être ;
- Trouver les leviers de motivation et les conditions pour construire et savourer les bulles de bien-être du quotidien ;
- Savoir agir pour sa santé au quotidien à travers des gestes simples.

- **Séance 1** : Cultiver son bonheur au quotidien
- **Séance 2** : Bien commencer sa journée
- **Séance 3** : Ma journée, mon bien-être
- **Séance 4** : Ma journée, ma santé
- **Séance 5** : Ma santé, pour aujourd'hui et pour demain



7 | 21 | 28 | février 2023
7 mars 2023



Animée par un intervenant diplômé en psychologie, formé par l'association.
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS.

INFORMATION

ATELIERS « HAPPY VISIO »

Le CCAS vous propose de nombreuses visioconférence sur des thèmes divers :

- **12 janv. à 14 h 30** : Jeune retraité et aidant, comment trouver l'équilibre entre mon rôle d'aidant et mes projets personnels ?
- **2 fév. à 14 h** : La musicothérapie et la maladie d'Alzheimer
- **16 fév. à 15 h 30** : Les maladie après 70 ans.
- **24 fév. à 11 h** : Tester sa condition physique... Pourquoi ? Comment ?
- **21 mars à 15 h 30** : Bien dans ma tête et dans mon corps avec ma méthode yoga-sophro.
- **28 mars à 15 h 30** : Les accidents de la vie courante.
- **30 mars à 15 h 30** : Henri matisse (1869-1953), à la recherche de la lumière.



Gratuit, sur inscription auprès du CCAS.

FRANCE SERVICES & MAISON DE L'EMPLOI

Des permanences sont régulièrement organisées au sein du CCAS :

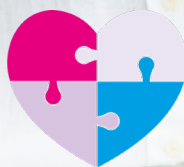
- **France services** : des agents vous accompagnent dans vos démarches administratives (demande de carte grise, impôts, retraite...)
- **Maison de l'Emploi** : pour tout renseignement et accompagnement si vous avez un projet professionnel ou êtes en recherche d'emploi.



Informations & rendez-vous auprès du CCAS.



Ville de
LOUVRES



CCAS de Louvres

L'Action Sociale **pour VOUS**



84, rue Paris, 95380 Louvres
Tél. : 01 74 56 50 01
Email : ccas@ville-louvres.fr

HORAIRES D'OUVERTURE :

- Lundi au jeudi :
• 8 h 30 - 12 h 30 | 13 h 30 - 17 h
Vendredi :
• 13 h 30 - 16 h 30