

# Les ateliers du CCAS de Volvic

Renseignements et inscriptions

au CCAS de Volvic

1, place de la résistance

63530 Volvic

Tél : 04 73 33 73 92

Fax : 04 73 33 73 93

Pour les personnes de  
60 ans et plus





## Ateliers Seniors itinérant

A tour de rôle dans la salle du camping du bourg et dans la salle municipale du village de Tourtoulé.

Une navette conduite par une personne bénévole est mise à disposition pour les personnes sans mobilité (passage sur un point d'arrêt ou à domicile pour les personnes ayant des difficultés à marcher).

Activités : Exercices d'équilibre - jeux de mémoire - discussions selon les thématiques proposées par les participantes ou par l'animatrice - 1 fois par trimestre une des activités suivantes : séance d'écoute de contes organisée en partenariat avec la médiathèque - sortie thématique (définie avec les participants) - atelier cuisine dans la salle adaptée «l'Eclatier».

Juillet: 4, 11 et 25

Aout: 22 et 29

Septembre: 5, 12, 19, 26

Octobre: 3, 10, 17, 24, 31

Novembre: 7, 14, 21, 28

Décembre: 5, 12, 19

Janvier: 9, 16, 23, 30

De 14h30 à 16h30

## Ateliers gymnastique d'entretien



Public : jeunes seniors (personnes en forme physique)

Activité : gymnastique adaptée aux jeunes seniors pour maintenir les acquis et prévenir les risques de chute.

Septembre: 9, 16, 23, 30

Octobre: 7, 14

Novembre: 4, 18, 25

Décembre: 2, 9, 16

Janvier: 6, 13, 20, 27

De 14h30 à 15h30

## Ateliers couture et loisirs créatifs



Activités : couture & loisirs créatifs - travaux proposés par l'animatrice ou les participantes - Prise en main des machines à coudre - Apport d'expériences et de savoir-faire

A partir de septembre participation à la mise en place d'un atelier marionnettes avec l'atelier Français langue étrangère du CCAS (création de marionnettes et habillage)

Juillet: 1

Septembre: 9, 16, 23, 30

Octobre: 7, 14, 21

Novembre: 18, 25

Décembre: 2, 9, 16

Janvier: 6, 13, 20, 27

De 14h00 à 16h30



## Ateliers marionnettes

Durée de l'action : septembre 2019 à janvier 2020 - 3 journées et 5 demi-journées à l'Eclatier + Centre culturel  
Activités : création de costumes de marionnettes et de décors avec l'aide d'enfants pour le spectacle de fin d'année du centre de loisirs de Volvic qui sera interprété par l'équipe de Français langue étrangère et insertion.

Septembre: 16, 30

Octobre: 7, 15 (1/2 journée), 29 (1/2 journée)

Novembre: 5 (1/2 journée), 19 (1/2 journée)

Décembre: 10 (1/2 journée), 18