

+ les ateliers annuels pour les séniors (saison septembre 2022 / juin 2023)

Atelier « mémoire » PASSE TEMPS

► séances hebdomadaires animées par Association Passe temps.
=> les mardis (14h15 / 15h45)

Atelier « gym-douce séniors »

► séances hebdomadaires animées par les services de la Mairie.
=> les mardis (10h30 / 11h30)

Atelier « sophrologie »



Proposé en partenariat avec PARTAGE et la Fondation MUTAC

► séances bimensuelles animées par un sophrologue.
=> les vendredis (14h00 / 15h00)

=> Inscriptions
et renseignements au



Programme de prévention 1^{er} semestre 2023 du CCAS



Ateliers Formations Informations

Actions Séniors
Actions tout public
Actions ciblées

Nos remerciements aux co-financeurs et partenaires des actions 2023 :



- Téléphone : 04.67.90.83.90.
- Mail : ccas@ville-portiragnes.fr
- Site: www.ville-portiragnes.fr
- Facebook : Ville de Portiragnes

Centre Communal d'Action Sociale

Des actions pour les séniors

Des actions ciblées

Des actions tout public

Prévenir les arnaques

Proposé en partenariat avec ADMR / API-Bus

► 1 séance d'information pour reconnaître les différents types d'arnaques (*vol, téléphone, porte à porte, email...*) et savoir s'en prémunir.

=> **lundi 13 février (14h30 / 16h00)**



Sobriété énergétique

Proposé en partenariat avec ENGIE

► 1 séance pédagogique sur les bons gestes pour maîtriser et réduire sa consommation énergétique quotidienne (*chauffage, informatique, éclairage, lavage, cuisson, ...*)

=> **vendredi 10 février (14h30 / 16h30)**



Inclusion numérique

Proposé en partenariat avec ADMR / API-Bus.

► 6 séances pour améliorer l'utilisation des outils numériques (*tablette, ordi., portable*) et maîtriser les fonctions de base (*mails, réseaux sociaux, visio*)

=> **du jeudi 09 mars au jeudi 13 avril (10h00 / 12h00)**



Bien vieillir dans son habitat

Proposé en partenariat avec MACIF

► 1 séance de sensibilisation à la sécurisation du logement avec des solutions d'aménagement adaptées pour prévenir les chutes et préserver son autonomie à domicile.

=> **lundi 24 avril (14h30 / 16h00)**



Essentiel pour moi

Prévention et secours civiques N1

Partenariat avec la Croix-rouge française et le Crédit Agricole



► 1 journée de formation diplômante pour apprendre à maîtriser les gestes de 1^{ers} secours, acquérir des mécanismes naturels et gagner en confiance. 2 groupes (tous âges) :

=> **1^{er} groupe mercredi 26 avril (9h00 / 17h00)**

=> **2^{ème} groupe samedi 03 juin (9h00 / 17h00)**

Conduire « éco-responsable »

Proposé en partenariat avec MATMUT

► 1 séance pédagogique et interactive d'acquisition des bons comportements pour une conduite éco-responsable (*conseils, quizz et conduite en situation avec un instructeur*).

=> **vendredi 26 mai = 2 groupes :**

1^{er} groupe (9h00/ 12h00) – 2^{ème} groupe (14h00/ 17h00)



Le Pass numérique

Action animée par STEFI pour les jeunes de moins de 26 ans, les bénéficiaires du RSA, et les adultes de 55 ans et plus.

► 6 séances de formation pour favoriser l'accès aux droits et aux services publics depuis ses propres outils numériques.

=> **du lundi 6 mars au lundi 17 avril inclus (9h00 / 11h30)**



Participations
gratuites !

Renseignements et inscriptions au CCAS. Les places étant limitées il est conseillé de s'inscrire au plus tôt !