

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire !

La Semaine Bleue

Du 2 au 6 octobre 2020

GANNAT

GRATUIT
OUVERT À TOUS



VENDREDI 2 OCTOBRE
CONFÉRENCE
DE LA GENDARMERIE
LES CYBER-MENACES ET
LES USAGES DU NUMÉRIQUES

> 9 h, 10 h 30 et 14 h 30, salle des manifestations
"Les Portes Occitaines"

VENDREDI 2 OCTOBRE
ATELIER NATURE

> de 10 h à 12 h, Maison des Services

MARDI 6 OCTOBRE
INITIATION À
LA RELAXOLOGIE

> à 10 h, Maison des Services

Renseignements au CCAS

Centre Communal d'Action Sociale
Maison des Services et de la Solidarité
14-16 allée des Tilleuls à Gannat

Tél. 04 70 90 67 73.

Ville de Gannat
la ville à la campagne!
Centre Communal d'Action Sociale

Rejoignez-nous !
villedegannat



Le CCAS met en place de **NOMBREUX ATELIERS**

PROGRAMME
2^{ème} SEMESTRE 2020

*N'hésitez pas à vous renseigner.
Votre bien-être est une priorité.*

Pour les + de 55 ans en priorité



Ville de Gannat
la ville à la campagne!
Centre Communal d'Action Sociale

Carsat Retraite
& Santé
au travail

Allier
le Département



cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

Le lundi, je m'invite à la détente

Atelier BIEN-ÊTRE



*Découverte et apprentissage des méthodes de relaxation
et de l'automassage ciblé
(prévention des maux de tête, anti-stress, sommeil...)*

2 sessions de 6 séances de 10 h à 11 h.

du 14/09 au 12/10

Inscriptions avant le 11 septembre

du 09/11 au 14/12

Inscriptions avant le 15 octobre

Le jeudi, je me mets au numérique.

Atelier DÉCOUVERTE DE L'INFORMATIQUE



*Initiation, recherche internet, démarches administratives,
échanges avec les proches... (accompagnement individualisé)*

2 sessions de 6 séances, de 10 h à 12 h.

du 17/09 au 29/10

Inscriptions avant le 14 septembre 2020

du 5/11 au 10/12

Inscriptions avant le 20 octobre 2020

Tarifs des animations :

gratuit pour les gannatois,

2 € la séance pour les résidents extérieurs.

Places limitées, ouvert à tous avec une priorité au plus de 55 ans

Le vendredi, je fais le plein d'énergie.

Atelier NATURE



*Création d'un baume à lèvres naturel
avec des produits éco-responsables,
animé par l'association «Près des sentiers»*

1 séance de 10 h à 12 h.

Le 2 octobre

Inscriptions avant le 25 septembre.

Conférence sur les Cyber-menaces et usages du numérique



Entrée libre*



Le Vendredi 02 Octobre 2020

Horaires : 09h00, 10h30, 14h30

Lieu : Salle « Les Portes de l'Occitane » 46 rue Jules Bertin 03800 Gannat
*Dans la limite de 60 personnes par séance.

Renseignements et inscriptions :

Maison des Services,

14-16, allée des Tilleuls à Gannat

et inscriptions au 04 70 90 67 82