Ateliers sur inscription

Certaines activités nécessitent une réservation.

ATELIER MULTIMEDIA

05 45 92 14 82 (CSCS AL)
8 places

ATELIER ARTS PLASTIQUES

05 45 92 14 82 (CSCS AL)
8 places

FORMATION AUX GESTES QUI SAUVENT

05 45 38 69 50 (Mairie)
15 places

ATELIER NUTRITION

05 45 38 69 50 (Mairie)
15 places

SENSIBILISATION CAMBRIOLAGES ET ARNAQUES

05 45 38 69 50 (Mairie)
50 places

PLACES LIMITÉES
Pensez à vous inscrire !

La Mairie de Saint-Yrieix et son Centre Communal d'Action Sociale vous invitent à la 4ème édition de la

SEMAINE SENIORS

du 17 au 20 novembre 2026.

Au programme, **quatre journées** d'animations, d'ateliers et de rencontres pour découvrir des solutions favorisant le **bien vieillir**, maintenir le **lien social** et **prendre soin de sa santé.**

Informations pratiques :

☎ Renseignements : 05 45 38 51 94

ccas@saintyrieix-16.fr



DU 17 AU 20 NOVEMBRE 2026



SEMAINE SENIORS

SANTÉ • PRÉVENTION • LOISIRS
SOLIDARITÉ • SOUTIEN À DOMICILE

CCAS Centre Communal d'Action Sociale Saint-Yrieix-sur-Charente
Ville de Saint-Yrieix sur Charente
CSCS Centre Social Culturel et Sportif Amicale Laïque Saint-Yrieix-sur-Charente

MARDI 17 NOVEMBRE

FORUM

▶ 10h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00

ESPLANADE

STANDS

- La maison de Léa
- Charente Alzheimer
- Croix Rouge
- DAC PTA
- Maison Sport et Santé
- Réseau Solidarité
- Atelier de lien
- Atelier mémoire
- Café Tricot Thé
- Sophrologie

ANIMATIONS

▶ 10h00 - 12h00 : **Atelier Multimédia**

Sur inscription

▶ 10h00 - 12h00 : **Atelier arts plastiques**

Sur inscription

▶ 15h00 - 16h00 : **Atelier initiation Taï Chi**

▶ 16h45 : **Goûter équilibré** élaboré par Charlotte DUCLOS, diététicienne.

MERCREDI 18 NOVEMBRE

ATELIER PRÉVENTION ET GESTES QUI SAUVENT

▶ 8h30 - 12h30

Sur inscription

MAIRIE - Salle du conseil municipal

Un atelier pratique pour **apprendre à prévenir les risques du quotidien** et **adopter les bons réflexes** face aux situations d'urgence.

Conseils et échanges sur diverses thématiques :

- le monoxyde de carbone
- la conservation des aliments
- les médicaments (pilulier)
- la canicule
- la rupture de varice
- le malaise diabétique
- le matériel individuel de maison
- le DAE maison



JEUDI 19 NOVEMBRE

ATELIER NUTRITION

▶ 9h00 - 13h00

Sur inscription

SALLE DES FÊTES - LA COMBE

Atelier animé par Mathilde LAMBERT, diététicienne nutritionniste.
Élaboration d'un repas complet, bio et équilibré et repas partage.

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

▶ 14h00 - 17h30

ESPLANADE

- Jeux de société (ludothèque), lecture (médiathèque), karaoké, belote, tarot, danses avec l'association Danser en Arédie
- Goûter équilibré avec animation de la Crazy Chorale.

VENDREDI 20 NOVEMBRE

SENSIBILISATION CAMBRIOLAGES ET ARNAQUES

▶ 9h00 - 11h00

Sur inscription

MAIRIE - Salle du conseil municipal