

PROGRAMME 2026

Activités séniors



→ LES ATELIERS GRATUITS *Sur inscription*

« Bien être par le mouvement et la relaxation »

Favoriser un état de bien corporel par des techniques de relaxation, de respiration, d'étirement, de souplesse et d'automassage.

5 séances : Les mardis 03, 10, 17, 24 & 31 mars • **Horaires :** 14h-16h • **Lieu :** Salle de la fontaine à l'hôpital local

« Autrement Dit »

Comment repérer les signes de souffrances, qui et quand interpeller ?

3 séances : Les mardis 09, 16, 23 juin • **Horaires :** 10h-12h • **Lieu :** CCAS

« Mémoire » #01

Pour les personnes n'ayant pas déjà participé à un atelier mémoire.

10 séances : Les mercredis 15 & 29 avril || 06, 13, 20 & 27 mai || 03, 10, 17 & 24 juin • **Horaires :** 9h15-11h45 • **Lieu :** CCAS

« Mémoire » #02

9 séances : Les mercredis 02, 09, 16 & 23 sep. || 07, 14 & 21 oct. || 04 & 18 nov. • **Horaires :** 9h15-11h45 • **Lieu :** CCAS

« Prendre soin de soi » #01

5 séances : Les lundis 12, 19 & 26 oct. || 02 & 09 nov. • **Horaires :** 9h-12h • **Lieu :** Clos des Lavandes

Programme PIED *Programme Intégré d'Equilibre Dynamique*

Ce programme de prévention des chutes se tiendra sur deux sessions :

- **1^{re} session :** 04/03 au 07/07 (16 séances de 10h30 à 11h30)
- **2^e session :** sept. à déc.

Participation : 11,80€ par session

Activités créatives

Tous les mardis

14h-17h

Salle de la Fontaine

Tous les jeudis

14h-17h

Clos des Lavandes de l'hôpital

→ LES ÉVÈNEMENTS

i *Sur inscription auprès du CCAS*

Loto Intergénérationnel

JEUDI 26 FÉVRIER 2026

Horaires : 14h

Lieu : Salle des fêtes

Goûter de Noël

MERCREDI 25 NOVEMBRE 2026

Horaires : 14h

Lieu : Salle des fêtes



Bien Vieillir

→ LES ATELIERS GRATUITS *Sur inscription*

« Cap bien-être » : gérer son stress & son anxiété

Cet atelier vous donnera des armes pour combattre le stress, l'anxiété..

4 séances : Les mardis 03, 10, 17 & 24 mars • **Horaires :** 14h-16h30 • **Lieu :** EDeS

Atelier Smartphone & Tablettes

Cet atelier vous permettra de profiter pleinement des possibilités de votre tablette ou votre smartphone en toute sécurité

4 séances : Les mardis 03, 10, 17 & 24 nov. • **Horaires :** 10h-12h • **Lieu :** EDeS



Gym Douce

6 séances : Les mardis 19 & 26 mai || 02, 09, 16 & 23 juin

• **Horaires :** 10h-11h30

• **Lieu :** Salle des Nevons



i **Inscriptions**

auprès de la mission
Bien Vieillir
04 90 38 68 43

→ LES CONFÉRENCES

Sur inscription

« L'amour à tout âge »

JEUDI 09 AVRIL 2026

• **Horaires :** 14h

• **Lieu :** Cinéma Ciné sur la Sorgue

La sexualité des retraités reste souvent taboue et source d'ambivalence envers le partenaire et l'image de soi. Si le vieillissement entraîne des changements, il s'agit de les accepter, d'adapter la communication et les pratiques aux attentes, envies et capacités de chacun.

« Directives anticipées & personne de confiance »

JEUDI 03 DÉCEMBRE 2026

• **Horaires :** 14h

• **Lieu :** Salle des Nevons

En partenariat avec l'association REGAIN

→ LES ÉVÈNEMENTS

Check-up santé seniors

JEUDI 28 MAI 2026

• **Horaires :** 9h-16h30

• **Lieu :** Salle des fêtes

Forum Séniors

JEUDI 8 OCTOBRE 2026

• **Horaires :** 9h-17h

• **Lieu :** Salle des fêtes





Toutes
les infos
utiles
sont sur



ISLESURLASORGUE.FR

*Rubrique > vivre au quotidien
> bien vieillir*