



CCAS

Centre Communal
de l'Action Sociale

DOMÉRAT

Animations du Centre Communal d'Action Sociale Septembre - Décembre 2024

ATELIERS, RENCONTRE & CONFÉRENCE

CONFÉRENCE « LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET DE LA NUTRITION »

Sensibilisation à la gestion des modifications corporelles et son adaptation pour un meilleur capital santé

> **Jeudi 12 septembre à 10h au Centre Albert Poncet, salle de Liège**

GYM ÉQUILIBRE : PRÉSERVER SON AUTONOMIE

12 sessions animées par Siel bleu

Les mercredis 18, 25 septembre, les 2, 9, 16, 23, 30 octobre, les 6, 13, 20, 27 novembre et le 4 décembre

> **De 9h30 à 11h à la Salle associative
1 avenue de Bressolles**

DANSONS ENSEMBLE : VIVRE DES ÉMOTIONS

4 sessions animées par MDanse

Les mercredis 11, 18, 25 septembre et le 2 octobre pour participer à la préparation du spectacle de la semaine bleue

> **De 14h à 16h au centre Albert Poncet, salle de Liège**

SOPHROLOGIE : S'AUTORISER UNE PARENTHÈSE

6 sessions animées par Cœur de soi

Venez découvrir des techniques de relaxation, de respiration, de visualisation et de méditation afin de favoriser la détente physique et mentale, et de renforcer les capacités

Les mardis 17, 24 septembre, les 1, 15 octobre et les 12, 19 novembre

> **De 9h30 à 11h30 à la Salle associative
1 avenue de Bressolles**

**Ateliers gratuits
inscription obligatoire
auprès du CCAS
04 70 64 20 01**

AUTONOMIE NUMÉRIQUE SENIORS : UN ATOUT AU QUOTIDIEN

10 sessions animées par animateur numérique

Apprenez à gagner du temps dans vos démarches administratives, à renforcer les échanges et les liens familiaux, et à rester informé efficacement.

Les vendredis 27 septembre, les 4, 11, 18, 25 octobre, les 8, 15, 22, 29 novembre, et le 6 décembre

> De 14h à 16h au Pôle Social, salle informatique, 63 boulevard Victor Hugo

■ ANIMATIONS ■

OPÉRATION «NETTOYONS LA NATURE» : 1^{ERE} ÉDITION À BRESSOLLES

Nous vous attendons nombreux pour « une clean district ».

En partenariat avec E.Leclerc Châteaugay et en collaboration avec les riverains et les associations.

> Le Samedi 28 septembre, de 9h à 12h

Rendez-vous au cœur de Bressolles

(68 Bd du Président Allende)

JOURNÉE DÉCOUVERTE DU BOURBONNAIS

Découverte de Moulins ville d'arts et d'histoire.

Sortie comprenant : transport, déjeuner au restaurant, et visites du musée du Costume de scène, de la maison de la rivière Allier et du centre ville.

> Jeudi 10 octobre - Inscription jusqu'au 20 septembre et selon revenu

■ LES ACTIONS DE FIN D'ANNÉES ■

■ LA SEMAINE BLEUE DU 5 AU 13 OCTOBRE

Animations intergénérationnelles gratuites - voir programme

■ SPECTACLE MADE IN DOMÉRAT « DANSES AUTOUR DU MONDE » - SAMEDI 5 OCTOBRE

Centre Albert Poncet à 20h30

■ REPAS RENCONTRE « ESPRIT ZEN » - DIMANCHE 13 OCTOBRE

Inscription du lundi 9 au 27 septembre

DISTRIBUTION DES COLIS DE NOËL - SAMEDI 14 DÉCEMBRE

Centre Albert Poncet de 9h à 17h.

Un colis cadeau sera offert à tous les Domératois ayant 70 ans et plus.

Toute personne dans l'impossibilité de venir ce jour-là est priée de se manifester auprès du CCAS pour qu'un colis lui soit réservé. **Il n'y aura pas de distribution passée cette date.**

À signaler au CCAS les cas suivants :

- Vous êtes nouveau résident : présentez-vous avec un justificatif de domicile et une pièce d'identité.
- Vous ne souhaitez pas bénéficier du colis, merci de nous le signaler.

Retrouvez-nous sur www.domerat.fr > Mon quotidien

CCAS 7 rue du Treignat - contact-ccas@domerat.agglo-montlucon.fr - 04 70 64 20 01