

## SEMAINE INFORMATION ET PRÉVENTION SANTÉ

### Film «DE PLUS BELLE»

Avec Florence Foresti. Lucie est guérie, sa maladie est presque un lointain souvenir. Sa famille la pousse à aller de l'avant, vivre, voir du monde... Elle fait la connaissance de Clovis, charmant... charmeur... et terriblement arrogant. Intrigué par sa franchise et sa répartie, Clovis va tout faire pour séduire Lucie, qui n'a pourtant aucune envie de se laisser faire. Au contact de Dalila, prof de danse haute en couleur, Lucie va réapprendre à aimer, à s'aimer, pour devenir enfin la femme qu'elle n'a jamais su être. Pour sa mère, pour sa fille, pour Clovis...

🕒 Lundi 13 octobre à 14h 📍 Centre A. Poncet

### Conférence COMPRENDRE LES CANCERS DU SEIN

Animée par le Dr PERRET-MAYEUX, chercheur en cancérologie à L'INSERM et Présidente du comité la Ligue contre le cancer de l'Allier.

🕒 Mercredi 15 octobre, de 14h à 17h 📍 Centre A. Poncet

### Conférence TOUT SAVOIR SUR LES AVC

Animée par Dr ALMEIDA, médecin-directeur du Centre de prévention Agirc-Arrco de Clermont-Ferrand et par l'association France AVC.

🕒 Vendredi 17 octobre, de 14h à 16h

📍 Centre A. Poncet

### Conférence «SÉNIOR ET SANTÉ MENTALE»

Animée par la Mutuelle Entraïn. Addiction aux écrans chez les seniors : quelles conséquences sur la santé mentale ?

🕒 Jeudi 23 octobre, de 14h30 à 16h30

📍 Centre A. Poncet

## Informations : à noter !

### PASS SCOLAIRE

Les demandes de remboursement du pass scolaire pour l'année 2025/2026 doivent être déposées au CCAS avant le **31 décembre 2025**.

### DISTRIBUTION DU COLIS DE NOËL

La distribution du colis de Noël pour les personnes âgées de plus de 70 ans aura lieu le **samedi 13 décembre, au centre A. Poncet, de 9h à 17h.**

> Les ayants droits indisponibles ce jour sont invités à anticiper et à prévenir le CCAS **avant le 13 décembre** et à faire retirer leur colis par un proche muni d'une carte d'identité.

**Il n'y aura plus aucune distribution après Noël.**

### THÉ DANSANT

Animé par S. Perrin, F. Buch et sa chanteuse, organisé par l'UNRPA.

🕒 **Dimanche 19 octobre, de 14h30 à**

📍 Centre A. Poncet

# La GAZETTE du CCAS

N°8  
SEPTEMBRE  
2025



**TRANSMETTRE L'ORDINAIRE  
POUR CRÉER L'EXTRAORDINAIRE...**

## Edito

**C**e nouveau numéro de la gazette du CCAS marque notre volonté de renforcer le lien social et la solidarité entre les générations. Les échanges intergénérationnels sont une richesse que nous souhaitons continuer à partager.

Entre vos mains, le programme de la Semaine Bleue, les dates de nos ateliers et animations prévus tout au long de l'année. Inclusion, transmission, convivialité et adaptation à vos besoins restent au cœur de nos actions.

Nous vous invitons à participer nombreux à ces temps forts, pensés pour vous, et à les faire vivre ensemble.

**Karine BERGERON**

Vice-présidente du CCAS  
Adjointe en charge des affaires sociales et de la Petite Enfance

# UN PROGRAMME DE TRANSMISSION ENTRE GÉNÉRATIONS

Entrée libre  
Sur inscription

Du 6 au 12 octobre, place à la Semaine Bleue : une série d'animations intergénérationnelles pour favoriser les échanges entre les générations.

## • « LA TÊTE ET LES JAMBES »

📍 Collège Louis-Aragon

Participez à cette animation en référence à l'un des jeux culte du petit écran des années 1970, en collaboration avec le collège Louis-Aragon de Domérat et les associations de séniors.

🕒 Lundi 6 octobre à 14h - Sur inscription

## • ATELIER BIEN-ÊTRE

📍 Résidence Autonomie Les Coupances

Offrez-vous un moment rien que pour vous : place au « toucher palmaire », une séance de détente par le toucher des mains, animée par Sophr'o Cœur de soi.

🕒 Mardi 7 octobre à 10h - Sur inscription

## • THÉÂTRE « ROJÉO ET MULIETTE »

📍 Centre A. Poncet

Lucie et Jean, deux pensionnaires d'une maison de retraite, pour tuer le temps, s'inventent des vies de théâtre. Aujourd'hui, il sera Roméo, demain peut-être Hamlet, et elle, elle sera Juliette, aujourd'hui et à jamais... Juliette, éternelle jeunesse... Parce que le reste s'efface, mais Juliette et Roméo, eux, sont toujours là, dans un coin de mémoire... Amoureux comme au premier, et au dernier, jours de leurs vies...

Animé par la troupe La Volga, en partenariat avec le Collège Louis-Aragon et les associations de séniors et la résidence autonomie Les Coupances.

🕒 Mardi 7 octobre à 14h30

## • JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

📍 Parc de la Pérelle

Partagez votre passion pour les jeux de société, de cartes et de jeux d'extérieur. Animation assurée par des agents de la Médiathèque Colibris et du centre de loisirs.

🕒 Mercredi 8 octobre de 14h à 16h30 - Sur inscription

## • VOYAGE À LIMOGES

🕒 Jeudi 9 octobre

Osez une immersion dans la capitale de la province historique du Limousin. Visite de la gare des Bénédictins, emblème de Limoges, suivie d'un circuit à bord du petit train touristique pour plonger dans l'histoire de la ville et explorer ses quartiers historiques. Puis découvrez le Four des Casseaux et participez à une dégustation dans une distillerie artisanale.

Transport, visite, et déjeuner au restaurant compris. Tarif selon Barème en fonction des ressources. > Inscription du 1<sup>er</sup> au 19 Septembre.

## • REPAS RENCONTRE

🕒 Dimanche 12 octobre à 12h 📍 Centre A. Poncet

Profitez d'un moment convivial et festif lors du repas rencontre « douceur d'automne ». Animation musicale avec Sébastien Perrin. > Inscription du lundi 1<sup>er</sup> au 26 Septembre. Gratuité pour les personnes bénéficiant de ressources inférieures ou égales à l'ASPA, sur présentation d'un justificatif.

# Ateliers : bouger, manger, rayonnez !

Inscription obligatoire auprès du CCAS

## GYM ÉQUILIBRE : PRÉSERVEZ VOTRE AUTONOMIE

Améliorez votre équilibre grâce à 10 sessions encadrées par l'association Siel bleu.

🕒 De 9h à 11h15

18 et 25 septembre, 2 et 16 octobre, 6 / 13 / 20 / 27 novembre, 4 et 11 décembre

📍 Espace Joséphine Baker

## LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE : ENTRE ÉQUILIBRE ET GOURMANDISE

3 séances pour prendre conscience de son comportement alimentaire et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable, animées par une diététicienne-nutritionniste.

- 1<sup>er</sup> atelier : que se cache-t-il dans mes assiettes ?
- 2<sup>ème</sup> atelier : quel menu « type » adapté à mes besoins nutritionnels ?
- 3<sup>ème</sup> atelier : préparation et dégustation d'un menu adapté



🕒 De 9h30 à 11h30

Jeudi 27 novembre - De 9h30 à 11h30 📍 Centre A. Poncet

Mardis 4 et 18 novembre 📍 Espace Joséphine Baker

## AUTONOMIE NUMÉRIQUE POUR LES + DE 50 ANS

Cet atelier, conduit par des animateurs numériques, est une occasion unique d'apprendre à maîtriser les outils numériques et à les intégrer dans votre quotidien pour plus d'autonomie.

🕒 De 14h à 16h 📍 Pôle Social, salle informatique

Mardis 6, 13, 20, 27 janvier 2026

Mardis 3, 10, 24 février 2026

Mardis 4, 11 et 17 mars 2026

## Échanges et convivialité

### POUR UN QUARTIER PLUS PROPRE, UN PAYSAGE PLUS BEAU

Nous vous invitons à nous rejoindre nombreux en centre bourg à l'occasion de la « clean rando », organisée en collaboration avec le centre E.Leclerc Châteaugay dans le cadre de l'opération « Nettoyons la nature ».

🕒 Samedi 27 septembre, de 9h à 12h 📍 Départ place Bacchus

