

Seniors

Activités & services



ATELIER FLORAL

Réalisez des
compositions
originales
et décoratives

Services

Soutien à l'autonomie CCAS

Aide & accompagnement

Des aides à domicile et des auxiliaires de vie sociale pour vous aider à faire les courses et/ou préparer vos repas, entretenir votre logement ou tout simplement rompre l'isolement.
+ d'infos : CCAS.



Restauration

Restaurant Victor Hugo

Restauration le midi, du lundi au vendredi. Possibilité de transport aller-retour entre votre domicile et le restaurant.

+ d'infos : Espace Senior

Portage de repas

Livraison à votre domicile tous les midis (week-ends et jours fériés compris)

+ d'infos : CCAS.

Transport

Aide aux déplacements, transport personnalisé à la demande sur rendez-vous du lundi au vendredi pour accompagnements médicaux, courses, coiffeur, loisirs... + d'infos : CCAS.



Hébergement

La Résidence autonomie Victor Hugo (72 logements de type 1 bis et 3 logements de type 2) est en cours de démolition/reconstruction. La livraison est prévue en septembre 2024.

+ d'infos : Espace Senior

Écoute

Vous vous sentez isolé ou connaissez quelqu'un qui souffre de solitude ? Le CCAS vous propose un service dédié avec soit des contacts téléphoniques soit des visites à domicile.

+ d'infos : 07 85 81 64 92 / 06 07 05 35 24.

Rendez-vous & activités

Participation sur inscription, activités réservées aux retraités.

Sauf mention contraire, toutes les activités ont lieu à l'Espace Senior.

Infos et inscriptions : Espace Senior, Résidence autonomie Victor Hugo.

Activités sportives

Zumba Gold. Garder la forme en s'amusant ! Tous les vendredis de 9h à 10h (sauf pendant les vacances scolaires).

Activité physique : gym tranquille, étirements, renforcement musculaire et marche. Les inscriptions à la prochaine saison (septembre 2024 - juin 2025) se dérouleront du 3 au 28 juin.

15€ par activité, priorité aux Lormontais

Jeux

Loto avec Les aînés s'animent. Tous les jeudis de 14h30 à 16h30. Adhésion annuelle 15 €, carton à l'unité 2€.

Jeux : cartes, société, dominos ...
Les lundis 15 et 29 avril, 6 et 27 mai, 10 et 24 juin, de 14h à 16h30.



Bien-être et prévention

Médiation animale avec l'association Médiamimaux. À la découverte des bienfaits de la médiation animale : nourrissage et soins aux animaux de compagnie. Les jeudis 4 avril, 2 et 30 mai, 27 juin de 9h45 à 11h45.



Mémoire & numérique

Danse contemporaine avec Pilates expressions. Se mettre en mouvement et se laisser porter par ses sensations jusqu'à les danser ! Les vendredis 12 et 26 avril, 17 et 31 mai, 7 et 21 juin de 14h à 15h.

Qi Qong avec Agiras. Pour apprendre à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit. Les mercredis 3 et 17 avril, 15 et 29 mai, 12 et 26 juin, de 16h à 17h.

Sophrologie. Un moment de détente pour soi. Tous les mardis, de 16h à 17h.

Après-midi Ciné-thé. Les lundis 29 avril, 27 mai, 24 juin, de 14h30 à 17h.

Vélo cognitif avec Rev'lim. Travailler le physique en pédalant et entretenir sa mémoire avec des jeux ludiques sur tablette. Le jeudi 27 juin, 25 juillet, 29 août de 9h à 12h.

Créativité



Jeux de mots / scrabble géant

Les mercredis 3, 17 et 24 avril, 15 et 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin, de 9h à 11h.

Peinture. Les mardis 16, 23 et 30 avril, 14, 21 et 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin, de 14h à 16h.

Atelier créatif. Les mercredis 17 et 24 avril, 14 et 29 mai, 5, 19 et 26 juin, de 14h à 16h.

Art floral avec l'Orchis des collines. Le mardi 9 avril, les mercredis 15 mai et 12 juin, de 14h à 16h.

Atelier du fait main : couture, patchwork

Les vendredis 5, 12, 19 et 26 avril, 3, 10, 17 et 31 mai, 7, 14, 21 et 28 juin, de 10h à 12h.

Console Switch / WII Fit

Les lundis 8 et 22 avril, 13 mai, 3 et 17 juin, de 14h à 16h.

Connect@seniors

Apprentissage et utilisation de la tablette numérique. Les mercredis 3, 17 et 24 avril, 15, 22 et 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin, de 11h à 12h.

Ateliers numériques

animés par un conseiller Numérique services : accès aux droits, notion de cyber-sécurité, informations... Les mardis

9 et 16 avril : **numérique et santé**
14 et 21 mai : **organiser ses fichiers**
11 et 18 juin : **naviguer sur Internet**



Sorties

Films connaissance du monde

au cinéma Mégarama

jeudi 2 mai : *La Norvège, chronique d'un été sans fin*

jeudi 16 mai : *La Loire, Dame Ligeria, sauvage et mystérieuse*

Départ de la Résidence autonomie à 13h30, destination Mégarama en tramway (se munir d'un ticket aller-retour). Entrée 6,80 €.

Film « Un jour tu vieilliras »

(Comédie 2018 de Edouard Carrion)

Le lundi 6 mai à 14h, à l'Espace culturel du Bois Fleuri. Entrée gratuite.

Festivités

Thé dansant mercredi 10 avril à 15h, participation 15€.

Fête de la Musique vendredi 21 juin à 18h, participation 9€.

VIGILANCE CANICULE

N'hésitez pas
à vous signaler
auprès du CCAS
si vous êtes ou
connaissez une
personne isolée
ou fragilisée

Services et animations
coordonnés par

l' **Espace Senior**

du CCAS de Lormont

05 56 06 09 15

espace.senior@lormont.fr



Adresses utiles

Centre communal d'action sociale
Pôle territorial solidarité
des Hauts de Garonne

7 avenue de la Libération. Tramway « Gravières »

Contact : 05 57 77 63 60

ccas.sad@lormont.fr

Espace Senior
et résidence autonomie Victor Hugo

Rue Victor Hugo. Tramway « Lauriers »

Contact : 05 56 06 09 15

espace.senior@lormont.fr

Médiathèque du Bois fleuri

1 rue Lavergne. Tramway « Bois fleuri »

Contact : 05 56 74 59 80

mediatheque@lormont.fr



**CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
DE LORMONT**