

Infos pratiques



Portage repas

Une solution simple et adaptée pour bien manger, équilibré et varié, tous les jours.

Informations au 04 68 61 54 83

Registre des personnes vulnérables



Pour bénéficier d'un accompagnement pendant des événements exceptionnels (climatique ou sanitaire) pour les personnes résidant à leur domicile, âgées de plus de 65 ans ou en situation de handicap.

Informations au 04 68 61 54 83

MonaLisa

La solitude de nos aînés vous touche ? vous recherchez un bénévolat de proximité ? Rejoignez-nous ! Vous connaissez une personne isolée ? vous êtes seule, isolée, loin de tous ? Vous aimerez recevoir des visites périodiques, des appels ?



Contact au
04 30 44 08 61
ou au 06 26 08 39 82

Télé-assistance

Le CCAS prend en charge 50% des frais d'installation.

Présence Verte Grand Sud.
 04 68 95 87 33



LA NAVETTE Gratuite



Ce service GRATUIT permet aux usagers n'ayant pas de véhicule ou ayant des difficultés pour se déplacer, de se rendre dans les commerces locaux, la mairie et ses services, la poste et les marchés.

Mardi de 14h à 17h
Mercredi / Samedi de 9h à 12h
 CCAS : 04 68 61 54 83



Seniors connectés

Animé par le Conseiller Numérique des P-O.

Initiation au numérique : Groupe débutant. Apprentissage des bases de l'informatique pour devenir autonome. Les **vendredis de 9h30 à 10h45**. Médiathèque Victor Hugo

Perfectionnement : Groupe intermédiaire. Approfondir ses connaissances. Les **lundis de 10h00 à 12h00**. Médiathèque Victor Hugo

Ateliers à thème : une fois par mois. Les lundis de 10h00 à 12h00. Médiathèque Victor Hugo

Inscription au 04 30 44 08 61



L'AGENDA des seniors actifs

2025

Vieillir une force à partager !

C.C.A.S



SAINTE MARIE
LA MER



UFCV



Septembre

12 septembre : Programme «Destination vitalité »

Conférence sur les bienfaits de l'activité physique et sportive, suivie de 24 séances d'activités physiques adaptées.

Tous les jeudis à partir du 18 octobre de 10h à 11h30.

 **Inscription 04 30 44 08 61**



Du 29 septembre au 23 octobre «Mes écogestes au quotidien»

10h à 12h : Organisé par la Mutualité Française Occitanie.

L'intervenant vous fera découvrir les écogestes à adopter à la maison, au jardin... Un jardinier partagera ses astuces. Une diététicienne vous donnera des idées de recettes spéciales anti-gaspillage.

5 ateliers. Gratuit.

 **Sur inscription au 05 31 48 11 55**



octobre

Du 1^{er} octobre au 17 décembre Atelier de soutien aux aidants ou aux seniors de + 60 ans

14h-16h : Projet construit avec les participants. Temps de rencontre de d'échange avec d'autres aidants. Diverses activités : manuelles, physiques...

**Sur inscription au
04 30 44 08 61
Gratuit**



Animations Semaine Bleue

Du 07 octobre au 04 novembre «Bien être au quotidien»

Animé par un psychologue de l'association Brain up.
5 ateliers dont 2 séances d'initiation à la sophrologie.
Gratuit

**10h - 12h - Sur inscription
 au 04 30 44 08 61**



Animations Semaine Bleue

Les 08, 09, 15, 16, 23 et 27 octobre «À l'écoute de mon corps et de ma tête»

10h-12h : Organisé par Présence66. En 6 séances, des professionnels vous conseillent pour préserver votre mémoire, vision, audition, équilibre, activités physiques, nutrition et lien social. Gratuit.

 **Sur inscription au 04 68 66 52 25**

Le 8 octobre : Animations de l'ALSH du Service Jeunesse

12h00 : repas intergénérationnel. Exposition photo préparée par les enfants. Lieu : **cantine scolaire**

14h00 : après-midi récréative + goûter offert. Lieu : **salle St Exupéry**

 **Inscription au 04 30 44 08 61**



Octobre Rose Le 9 octobre : Journée de dépistage des cancers

9h-16h30 Journée santé consacrée aux dépistages organisés des cancers du sein, du col de l'utérus et colorectal.

En partenariat avec le cabinet des sages-femmes de Ste Marie la Mer, la CPAM et le CRCDC

Entrée libre - Oméga



Animations Semaine Bleue

Vendredi 10 octobre Réunion d'information

14h : Présentation de l'association "S'unir pour mieux vous soutenir", répond aux besoins de répit et d'accompagnement des aidants et aidés

Inscription 04 30 44 08 61



Octobre Rose Samedi 11 octobre Marche Rose



9h-11h : Encadrée par l'association de randonnée l'ARSM

**Inscription obligatoire sur place
Club House stade L.Carrère**

Verre de l'amitié offert par le CCAS. Participation : 5€ (15€ avec le tee-shirt), gratuit pour les -16 ans : les dons seront reversés à la Ligue contre le cancer.



Octobre Rose Dimanche 12 octobre Tournoi de pétanque

Organisé par le Pétanque club

Inscription sur place : 09h30

Grillade offerte par le club. Apéritif offert par le CCAS

Participation : 10 euros. Les dons seront intégralement reversés à la Ligue contre le cancer.

Boulodrome Stade L.Carrère.