

Bien vieillir à Aubigny

Programme des
animations seniors
du CCAS.

—
SECOND SEMESTRE
2024



#SoScottish
aubigny.net   


Aubigny
sur-Nère

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous faire parvenir le nouveau programme des animations seniors de la ville :
«**Bien vieillir à Aubigny**».

Le CCAS vous propose sur cette fin d'année, un programme d'activités variées, des ateliers santé, bien-être mais aussi des animations ludiques.
Notre partenariat avec France Alzheimer se poursuit avec une opération de sensibilisation et la formation des aidants.

A noter : nous vous proposons pour la premières fois et avec l'aide de «Merci Julie» spécialiste de l'ergothérapie, des ateliers sur l'adaptation des logements.

La semaine bleue (*La semaine nationale des personnes âgées*) est, quant à elle, un moment privilégié pour vous informer et surtout vous divertir !

Alors, à vos agendas !

Nous vous invitons à vous inscrire auprès du CCAS.

Laurence RENIER
Maire d'Aubigny-sur-Nère

SEPTEMBRE 2024

Atelier cuisine et

repas partagé

• **Le mardi 17 septembre de 10h à 14h au CCAS**
(8 personnes max)

• Sur inscription : 02 48 58 44 02

Séniors et jeunes de la Mission Locale sont invités à préparer un repas complet, composé de recettes simples, équilibrées, à partir de produits de saison, qu'ils partageront ensuite en toute convivialité.



4 séances : se protéger face aux risques

et aux arnaques

• **Les lundis 9 - 16 - 23/09 et 07/10 de 14h à 16h au CCAS**

• Sur inscription : 02 48 58 44 02
(15 personnes max)

vous proposons un atelier de 4 séances de 2 heures chacune, visant à vous donner les conseils, règles et astuces pour repérer ces dangers et les éviter.

Les séniors peuvent être victimes d'arnaques et d'abus en tout genre : appels téléphoniques, publicités agressives, SMS, mails... Face à ces dangers, nous

Brain Up
Association

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr

Journée Mondiale France Alzheimer

- **Le samedi 21 septembre, sur le marché d'Aubigny !**

Des bénévoles France Alzheimer, des élus et un médecin répondent à vos questions ! Cette journée est l'occasion de s'informer sur la maladie, sensibiliser le grand public, briser les idées reçues et faire le point sur les dispositifs d'aide aux aidés et aux aidants.

> Inscriptions possibles pour la formation des aidants qui se déroulera en novembre et décembre.



OCTOBRE 2024

Programme de la semaine bleue



Comme chaque année, nous vous avons concocté un programme gourmand et diversifié à l'occasion de cette semaine spéciale "aînés".

• Sur inscription : 02 48 58 44 02

• **Lundi 30/09 à 14h30**

À l'Atomic Cinéma

Projection «La cuisine au beurre»

de Gilles Grangier, avec Fernandel, Bourvil et Claire Maurier

En revenant à Martigues, Fernand Jouvin, qui sort de plusieurs années de captivité, ne s'attendait pas à découvrir sa femme Christiane remariée. Cette dernière, le croyant mort, a refait sa vie avec André, un Normand travailleur, qui a transformé le restaurant de Fernand en une table renommée. Mais le Marseillais ne compte pas laisser ...



Programme de la semaine bleue



• Mardi 01/10 de 14h30 à 16h30

Au CCAS

Atelier Pâtisserie «Desserts d'antan»

Démonstration et dégustation.

(12 personnes max)



• Mercredi 02/10 de 14h30 à 16h30

À la Caserne de Pompiers d'Aubigny

Formation aux gestes de premiers secours et visite de la caserne.

(12 personnes max)



• Jeudi 03/10 de 14h30 à 16h30

Au CCAS

Dégustation à l'aveugle et jeux autour du goût avec «Jean-Marie»

(12 personnes max)



• Vendredi 04/10 de 14h30 à 16h30

À la boulangerie «L'art du blé»

Visite de la boulangerie, démonstration et préparation d'un pain tradition.

(12 personnes max)



NOVEMBRE 2024

Ateliers habitat «AvantÂge»



• Les lundis 28/10 - 04/11 - 12/11 - 18/11 et 25/11
de 14h à 16h au CCAS

• Sur inscription : 02 48 58 44 02

**Pour aménager son logement
avant l'âge et bien vieillir
chez soi !**

« Merci Julie » propose 5
ateliers thématiques de 2h pour
répondre aux besoins pratiques

et financiers des personnes
âgées. Chaque participant
pourra bénéficier d'une visite à
domicile d'un ergothérapeute
pour des conseils plus
personnalisés.



Atelier cuisine et

repas partagé

• **Le mardi 26 novembre**
de 10h à 14h au CCAS
(8 personnes max)

• Sur inscription : 02 48 58 44 02

Séniors et jeunes de la Mission
Locale sont invités à préparer
le repas complet, composé de
recettes simples, équilibrées,
à partir de produits de saison,
qu'ils partageront ensuite en
toute convivialité.



NOVEMBRE 2024

Formation des aidants

- **NOVEMBRE** : Les samedis 09/11 - 16/11 et 30/11 de 9h à 12h
- **DECEMBRE** : Les samedis 07/12 et 14/12 de 9h à 12h
au CCAS
- Formation des aidants avec l'association France Alzheimer 18

Cette formation gratuite est réservée aux personnes qui accompagnent un parent, un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Elle sera coanimée par une psychologue professionnelle et un(e) bénévole formé par l'association France Alzheimer.



- Sur inscription : 02 48 58 44 02



DÉCEMBRE 2024



Atelier papotage « Souvenirs de Noël »

Le vendredi 20 décembre à 14h à la galerie François 1^{er}

- Sur inscription : 02 48 58 44 02

Bien vieillir à Aubigny

Infos pratiques :

CCAS - France Services

6 avenue du 8 mai

18700 Aubigny-sur-Nère

02 48 58 44 02

msap@aubigny-sur-nere.fr - ccas.mairie@aubigny-sur-nere.fr

Horaires :

Lundi - mardi - mercredi et vendredi : 9h - 12h / 13h30 - 17h30

Jeudi : 9h - 18h (journée continue)

France Alzheimer - permanence écoute : le 1^{er} jeudi du mois
de 14h à 16h à France services

Permanence écoute : 02 48 58 44 02

Pour les personnes isolées, les vendredis de 14h à 16h

Service Accompagnement Social : 06 79 94 29 85

Aide à la mobilité et à la vie sociale des seniors

#SoScottish
aubigny.net   

Aubigny
sur-Nère