

# La lettre d'infos seniors du CCAS

## Enfin !



Bonjour à tous,  
Après de nombreux mois sans animations, l'équipe du CCAS vous envoie quelques nouvelles.  
L'arrivée du printemps est l'occasion de vous proposer de nouvelles activités, adaptées au contexte sanitaire. Bonne lecture !

PS : Si vous souhaitez recevoir cette lettre par e-mail, écrivez-nous à : [animation.seniors@ile-yeu.fr](mailto:animation.seniors@ile-yeu.fr)

## Sport = Santé

Envie de reprendre une activité physique, de vous aérer, de papoter ?  
En groupe, on est plus motivé que tout seul...  
Inscrivez-vous à des balades en petit groupe, à pied, et à votre rythme,  
ou à des balades à vélo, prévues en groupe également.  
Ces sorties sont accompagnées par l'animatrice senior. Gratuit.

Sur inscription, contactez Céline au  
02.28.12.91.35



## Ateliers en Plein Air

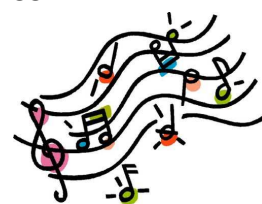
Les beaux jours arrivent : organisons les animations en plein air ! Les cafés-jeu, les séances de sophrologie, les ateliers bien-être, les nouveaux ateliers mémoire vous sont proposés dans le jardin du CCAS, sous barnum et en petit groupe.

A partir de juin 2021,  
Tarif et inscription au 02.28.12.91.36.



## Mini-concerts à domicile

Profitez d'un moment de détente et de culture : un musicien guitariste vous propose un mini-concert privatif d'une demi-heure, devant vos fenêtres ou dans votre jardin, en toute intimité. Les lundis après-midis à partir du mois de juin. Gratuit.  
Places limitées, sur inscription au  
02.28.12.91.35.



## Balades en triporteur

Les balades en triporteur reprennent avec le beau temps :

-Si vous avez envie de devenir bénévole et de pédaler, vous pouvez venir essayer un triporteur,

-Si vous connaissez une personne à mobilité réduite (à domicile ou résident Ehpad) qui aimerait profiter d'une balade, l'animatrice peut lui proposer une sortie,

-Si vous souhaitez faire un tour avec nous, plutôt que vous balader tout seul à vélo, Rejoignez-nous ! **Gratuit** - 02.28.12.91.35.



## Projet Aidants-Aidés

Une psychologue et une psychomotricienne ont commencé début janvier des visites à domicile de soutien aux aidants familiaux et stimulation des personnes aidées. Une dizaine de personnes sont accompagnées, ce programme a pour de devenir pérenne. **Gratuit.** Contactez le CCAS au 02.28.12.91.35. pour plus d'informations.

## Êtes-vous connectés ?

Nous recherchons des volontaires pour tester en « visio » de nouveaux ateliers de stimulation de la mémoire. Il faut bien sûr être équipé d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone. Pour vous inscrire, appelez Céline au 02.28.12.91.35

Voici quelques liens pour vous divertir et vous informer :

Super émission de France2 sur la mémoire en replay : <https://www.france.tv/france-2/les-pouvoirs-extraordinaires-du-corps-humain/2278725-memoire-stress-concentration-pourquoi-stimuler-notre-cerveau.html>

Une histoire de mémoire, et de poivron : <https://www.youtube.com/watch?v=rxEtYrVzb1M>

Un article sur la beauté dans la maison : <http://alleralessentiel.com/limportance-de-mettre-du-beau-dans-notre-maison/>

Tester ses connaissances en informatique, et apprendre en s'amusant sur <https://pix.fr/>

Créer un mot de passe facilement <https://www.cnil.fr/fr/generer-un-mot-de-passe-solide>

**Si vous avez de bonnes idées, ou des sites à partager : envoyez les par e-mail à [animation.seniors@ile-yeu.fr](mailto:animation.seniors@ile-yeu.fr)**

Ces actions sont réalisées avec le soutien de la Conférence des Financeurs, de la CARSAT et de la Fondation de France.