

# ccas pratique...

## ■ ateliers

### GYMNASTIQUE SENIORS



**Conditions de participation pour l'animation « gym senior » :**

- Etre âgé de 65 ans ou plus.
- Résider sur la commune de Saint-Jory.
- Avoir rempli les conditions d'inscriptions (se renseigner au CCAS)

**Date, lieu et horaires des cours de gym senior :**

Les cours de gym seniors sont des cours de gymnastique adaptés aux personnes de plus de 65 ans.

**Ils ont lieu tous les vendredis après-midi (hors mois de Juillet et Août) de 14h à 15h à la salle de réception du gymnase.**

**Les cours sont gratuits.**



### ATELIER MÉMOIRE “BOOSTEZ VOS MÉNINGES”

Cet atelier a pour but d'améliorer la confiance en soi et rendre plus facile la mémorisation.

**Tous les lundis après-midi de 14h30 à 16h30 à l'Espace d'Animation**

Renseignements au CCAS au 05.61.35.48.17



### “GÉNÉRATION SÉNIORS 2.0”

“Venez apprendre à utiliser un ordinateur, à surfer sur internet, vous rendre sur les site des caisses de retraites, de la CPAM... Vous pourrez également découvrir et utiliser les réseaux sociaux comme FaceBook, Twitter, Skype.

**Les mercredis matin de 9h à 12h à l'Espace d'Animation. Pour les dates veuillez consulter le planning d'activités”**

