



# Les activités du Centre social

Centre social du CCAS de Merville | Espace d'animation et participatif

## Ateliers SENIORS



# Informatique

- 📅 Les lundis ou jeudis selon niveau
- 👤 Nombre de places limité. Sur inscription

Venez découvrir cet univers incontournable pour gagner en autonomie pour faire vos démarches, communiquer avec vos proches, correspondre par mail... Un professionnel vous accueille pour vous (ré)apprendre les bases de l'informatique !

2 groupes sont proposés en fonction des niveaux : «intermédiaires» et «débutants».

Pensez à apporter votre ordinateur chargé !

# VIEILLIR DEBOUT

- 📅 Les mardis de 9h30 à 11h selon planning

Pour lutter contre le vieillissement, toute une série d'activités vous sont proposées, comme la prévention des chutes, l'entretien de la mémoire ou encore l'alimentation au fil des âges. Selon planning.



# Activité physique adaptée

- 📅 Tous les mercredis de 9h30 à 11h, salle Joseph Bon

Entretenir sa forme, gage d'un bien vivre chez soi !  
N'hésitez pas à vous inscrire à nos ateliers de sport adapté !  
Différentes activités composeront cet atelier :

- Renforcement musculaire
- Prévention des chutes
- Balades
- Etc.



# Mix- Génération

- 📅 Selon planning

En partenariat avec le Centre de Loisirs de Merville, les ateliers Mix- Génération sont des moments d'échanges entre enfants et adultes autour d'activités comme la cuisine, la création manuelle, les histoires... Ces échanges inter-générationnels permettent à chacun de s'enrichir en transmettant ses souvenirs ou en parlant de ses passions.



# Poussez la porte du Centre social, c'est OUVERT A TOUS !

Le Centre social de Merville est un lieu d'animation, de rencontres, d'échanges et de partage de savoirs et savoir-faire. En ce sens, il met en place les ateliers présentés dans ce document, mais également des temps forts plus événementiels.

N'hésitez pas à venir partager vos idées et vos passions !

## À découvrir aussi :

Les ateliers pour Tous et les ateliers Famille



### CCAS – Centre Social de Merville

50 rue du 19 mars 1962- 31330 Merville

Tel. : 05 62 13 40 95

Email : [ccas@merville31.fr](mailto:ccas@merville31.fr)

### Inscrivez-vous !

- Inscrivez-vous au Centre Social
- et recevez toutes nos actualités !
- Notamment les activités ponctuelles
- mises en place tout au long de l'année.