

Séniors, ET ALORS ?

SORTIES,
ACTIVITÉS
SPORTIVES
PRÉVENTION,
CINÉMA,
BIEN-ÊTRE...

Accès gratuit sur inscription



DU 5 AU 20 OCTOBRE 2022

DANS LE CADRE DE LA «SEMAINE BLEUE», LE C.C.A.S. DE LA TOUR DU PIN ET SES PARTENAIRES VOUS INVITENT À PARTAGER LES NOMBREUSES ANIMATIONS PROPOSÉES.

Renseignements et inscriptions :
CCAS - pôle séniors
9 rue Claude Contamin
04 74 83 26 20

LA SEMAINE BLEUE

CCAS Centre Communal
d'Action Sociale



LA TOUR DU PIN

Vivre en Dauphiné

Programme

Inscription obligatoire auprès du C.C.A.S. de La Tour du Pin

MERCREDI 5 OCTOBRE DE 10H À 11H

GYM NEURONES

Séance découverte, les personnes âgées présentes pourront s'inscrire pour les six prochaines séances (toujours gratuites). Cet atelier permet de stimuler les fonctions cognitives (la mémoire, l'attention, la rapidité, la concentration...) à l'aide d'exercices ludiques (convivialité assurée).

C.C.A.S., 9 rue Claude Contamin
En partenariat avec Itinéraire santé - MSA

VENDEDI 7 OCTOBRE DE 10H À 12H

PRÉVENTION ROUTIÈRE

Une intervenante de l'association prévention routière sera présente pour répondre à toutes les questions sur le Code de la route (nouveaux panneaux, comment aborder un giratoire...).

C.C.A.S., 9 rue Claude Contamin
En partenariat avec le CISPD

MERCREDIS 12 & 19 OCTOBRE DE 9H30 À 11H30

ATELIER « SOMMEIL »

Comprendre le mécanisme du sommeil, proposition de solutions pour mieux dormir. Échange et convivialité avec les autres participants. (Être présent aux deux séances).

C.C.A.S., 9 rue Claude Contamin
En partenariat avec la CARSAT

JEUDI 20 OCTOBRE À 14H30

CINÉ-CONCERT « CHARLIE CHARLOT »

Spectacle proposé par le service culturel pour la saison. Dans le cadre de la semaine bleue, le CCAS vous propose de venir vous chercher à domicile.

Cinéma Équinoxe

JEUDI 6 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

« MULTIMÉDIA D'AUTREFOIS »

Avant le téléphone portable qui propose plusieurs fonctions, nos aînés avaient plus de matériel (appareil photo, téléphone à cadran, tourne disque, machine à écrire...). Après-midi de rencontre avec des élèves du lycée horticole pour échanger mais aussi possibilité de revoir ce matériel qui sera aussi exposé...

Résidence Robert Allagnat, 29 boulevard Victor Hugo.

LUNDI 10 OCTOBRE DE 13H30 À 17H30

VISITE DU MUSEE DE LA GALOCHE ET DU CHATEAU DE VIRIEU

Le CCAS vous accompagne tout le long de cet après-midi de visites. Au départ de la place Carnot. Trajet en bus. Dépaysement assuré.

C.C.A.S., 9 rue Claude Contamin

VENDEDI 14 OCTOBRE - MATINÉE

SENSIBILISATION CYBERMALVEILLANCE

Une juriste interviendra pour informer sur les infractions numériques dont les consommateurs peuvent être victimes (mails frauduleux, escroquerie, usurpation d'identité...).

C.C.A.S., 9 rue Claude Contamin
En partenariat avec ORGECO

CCAS Centre Communal
d'Action Sociale



LA TOUR DU PIN

Vivre en Dauphiné