

LA LETTRE D'INFORMATION

Du Centre d'Action Sociale de Saint Didier

N°1 Automne 2018



Saint-Didier



CCAS

Centre Communal d'Action Sociale

Hôtel de Ville 84210 Saint Didier

Tél. : 04 90 69 46 41

[ccas@saint-didier84 .fr](mailto:ccas@saint-didier84.fr)



Nous avons le plaisir de vous présenter la 1ère lettre d'info. du CCAS.

N'hésitez pas à participer à sa rédaction, à nous proposer de nouvelles rubriques, des articles, etc... Bonne lecture !

Frédérique CARRET

Vice-présidente du CCAS

Vous avez aimé le voyage à Aigues Mortes...

C'était le 31 mai dernier, dès notre arrivée à 11h00, une visite libre de la ville était programmée. Nous avons pu visiter la Tour Constance, les remparts de la ville construits par St. Louis, patrimoine médiéval des 13ème et 14èmes siècles, la place St. Louis cœur touristique de la cité.

La richesse d'Aigues Mortes, ce sont les marais salins exploitation et production de sel ainsi que la fougasse d'Aigues Mortes, à base de fleurs d'oranger elle était fabriquée par le boulanger avec les ingrédients apportés par le client.

Réservée jadis à la Noël au sein des 13 desserts, elle se vend aujourd'hui toute l'année.

A 14h30, nous avons pris place dans un bateau pour visiter la petite Camargue et le parc régional de Camargue jusqu'au Grau du Roi.

Nous avons eu la surprise d'accoster sur les rives

camarguais pour assister à un spectacle taurin dans une manade du coin. Le retour de cette agréable journée s'est effectué à 18h00 clôturant une agréable jour-



Sommaire :

- Retour sur le voyage à Aigues Mortes le 31 mai dernier
- Projet voyage à l'aquarium « Planet Océan » à Montpellier
- Nos activités CCAS 2018/2019
- Nos projets 2019

Agenda du CCAS :

► VOYAGE MONTPELLIER :

Jeudi 15 Novembre 2018

► REPAS DE NOEL :

Jeudi 13 décembre 2018

► LOTO DU CCAS :

Samedi 19 janvier 2019

Alors vous allez adorer la visite de « Planet Océan ».....

Planet Océan Montpellier, vous allez explorer le plus profond des océans jusqu'aux confins de l'univers. En immersion totale dans un cadre unique et dépaysant vous découvrirez une biodiversité de plus de 400 espèces et vivez une expérience riche de sensations : vous allez affronter

les tempêtes des 40ème rugissants à bord du Roméo II, vous rencontrerez les manchots du cap de Bonne Espérance, vous vous laisserez fasciner par la majesté des requins et raies au grand théâtre de l'Océan, vous approcherez et vous caresserez les raies et roussettes du bassin tactile. Vous prendrez ensuite le

cap de votre prochaine destination, l'univers et l'immensité du cosmos. Vous rentrerez dans la peau d'un astronaute, vous embarquerez à bord de la mission Solaris, vous admirerez la terre depuis la station ISS. Planet Océan Montpellier, une aventure pour petits et grands à vivre absolument

Inscrivez-vous vite !.....



Nos Activités 2018-2019

Le foyer municipal

Situé au centre du village dans la salle du foyer (place Gilbert ESPENON). Il est très facilement accessible. C'est un lieu convivial et de rencontres, c'est trouver aussi un peu de chaleur humaine.

Ouvert tous les lundis et jeudis de 13h30 à 17h00.

Le foyer accueille toutes les personnes qui souhaitent rompre leur solitude, que ce soit de manière ponctuelle ou régulière par la mise en œuvre d'activités collectives, (Jeux, ateliers, débats, rencontres inter-générationnels, goûters, etc.).



Les jeudis récréatifs

Ils se déroulent à la demande au foyer municipal d'après un thème décidé ensemble. Venez mettre en avant vos talents de cuisiniers pâtissier, décorateur, bricoleur, danseurs, jardinier, etc.... Mais aussi de débattre autour d'un sujet de société ou de parler d'un livre, d'un film, d'un spectacle, etc.....

A la demande Nathalie 04 90 69 46 41



« un moment de partage »



Les repas Intergénérationnels

Ils se déroulent à la cantine scolaire. Ce service permet aux personnes âgées de partager sur place le repas de midi autour des enfants

Ouvert du lundi au vendredi

Conditions et renseignements :

Nathalie 04 90 69 46 41



« Je me connecte »

L'Atelier informatique

C'est l'opportunité de garder le contact avec la famille, les amis et aussi les petits-enfants à l'autre bout de la France ou à l'étranger. Utilisation d'un ordinateur, démarches administratives en ligne... Vous pourrez vous initier **tous les lundis de 13h30 à 15h30 (se renseigner à la Mairie)** Découverte et utilisation des outils (boîte mail, création et gestion de documents), des sites administratifs (impôts, Sécurité sociale, caisse de retraite) et de l'offre multimédia. Activité gratuite

« Je prends soin de moi ! »



L'atelier gym-douce

S'inscrit dans une démarche de santé visant à rester en forme. Il permet de développer le tonus musculaire, la motricité et l'équilibre. Il permet aussi de réduire le risque de chute et de préserver le capital santé. C'est un moment de convivialité entre les participants. Il est animé par un Educateur spécialisé **tous les mardis (hors vacances scolaires) de 14h00 à 15h00 au Centre Culturel et Sportif.**

Nos Projets pour l'année en cours



La Marche avec bâtons

La marche avec bâtons ouverte à tous les « seniors » se réalise facilement dans la nature et se pratique avec des bâtons qui permettent de soulager les membres inférieurs de 30% en répartissant mieux les sollicitations alors supportées par les bras. Idéale pour les « seniors » avides de plein air. Pour que cette activité se mette en place, il conviendra de recevoir les candidatures d'une douzaine de participants. Elle sera animée par un moniteur diplômé d'Etat. **Elle se déroulera tous les jeudis de 13h30 à 15h30 durant 12 semaines.**

Renseignements et inscriptions :

Nathalie 04 90 69 46 41



A la découverte du Tennis de Table

« Je découvre deux activités physiques et ludiques ! »

Le Ping senior, c'est le pong pour la forme.. Une activité physique ludique, adaptée à chacun pour être en forme !

Venez faire un essai au Tennis de Table de **Pernes les Fontaines** du **Mardi 06 Novembre au Jeudi 20 Décembre (soit 7 semaines)**

Tarif : 3€ la séance les Mardis de 10h30 à 12h00 ou les Jeudis de 09h30 à 11h00

Lieu : Complexe sportif Paul De Vivie, 391, Avenue René Char à Pernes les Fontaines

Renseignements et inscriptions :

Nathalie 04 90 69 46 41



« Je m'invite, je reçois ! »

A la demande

Vous souhaitez vous retrouver entre amis ou voisins, vous souhaitez partager un moment de convivialité, participer à une rencontre, recevoir à votre domicile, Vous connaissez des personnes dans la solitude,.... Nous vous proposons d'organiser des goûters à destination des personnes âgées à mobilité réduite ou isolées, à leur domicile, par groupe de 5 personnes maximum. Le goûter et le transport seront assurés par les membres du CCAS.

Renseignements et inscriptions :

Nathalie 04 90 69 46 41