

LE CCAS MET EN PLACE DE **NOMBREUX ATELIERS**

PROGRAMME 2nd SEMESTRE 2026

“ N’hésitez pas à vous renseigner.
Votre bien-être est une priorité. ”



*Pour les
+ de 60 ans
en priorité*

**SUR INSCRIPTION AU CCAS
(PLACES LIMITÉES)**

CCAS DE GANNAT
14 Allée des Tilleuls
03800 GANNAT
04.70.90.67.73
ccas@ville-gannat.fr



Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie

Actions financées par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Allier (CFPPA03) grâce au concours de la CNSA.

Yoga sur chaise

"Le mardi, je me détends"

LES MARDIS / DE 10H30 À 11H30

Du 15 septembre au 13 octobre (5 sessions)

📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois

2€ pour les résidents extérieurs à la commune



Bien-être et relaxation

"Le lundi, je me relaxe"

LES LUNDIS / DE 14H30 À 15H30

Du 12 octobre au 16 novembre (6 sessions)

📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois

2€ pour les résidents extérieurs à la commune



Equilibre et prévention des chutes

"Le jeudi, je m'active"

LES JEUDIS / DE 14H30 À 15H30

Du 17 septembre au 19 novembre (10 sessions)

📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois

2€ pour les résidents extérieurs à la commune



Soins socio-esthétiques

"Le lundi, je prends soin de moi"

LES LUNDIS/ DE 14H30 À 16H30

Du 14 septembre au 21 décembre (7 dates)

Des soins de bien-être réalisés dans la douceur et avec bienveillance.

📍 Au Ccas/à l'Ehpad/à Domicile

GRATUIT, réservés aux usagers du SAD
et résidents de l'Ehpad



Activ' Méninges

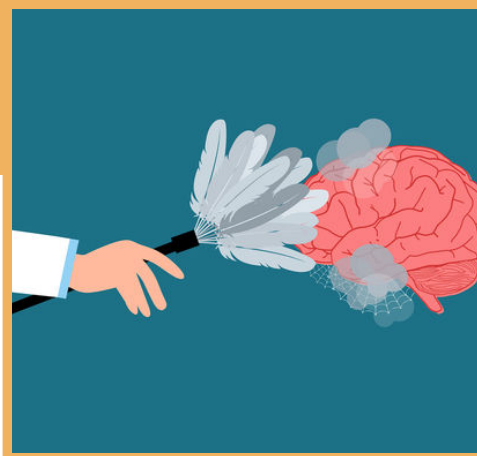
"Le mardi, je stimule ma mémoire"

LES VENDREDIS / DE 14H30 À 16H

Du 25 septembre au 20 novembre (8 sessions)

📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois
2€ pour les résidents extérieurs à la commune



L'informatique en 1 clic

"Le jeudi, je navigue sur internet !"

UN JEUDI SUR DEUX / DE 10H À 12H

Dates des ateliers : 10/09 - 24/09 - 8/10 - 22/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12

SANS INSCRIPTION NÉCESSAIRE

📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois
2€ pour les résidents extérieurs à la commune



Transport Mobilité

"Transport en minibus intra muros - RDV aux 50 points proposés dans Gannat (voir carte dans le flyer mobilité)"

TOUS LES JEUDIS / DE 13H15 À 17H30
en direction du Club Loisirs et Détente

A partir du 3 SEPTEMBRE 2026

📍 GANNAT intramuros

2€ l'aller-retour / Paiement par trimestre



Noël des seniors*

Distribution des chèques-cadeau et colis

LE MARDI 24 NOVEMBRE 2026 / DE 10H30 A 18H

📍 Au Centre Socioculturel de Gannat

GRATUIT

*pour les bénéficiaires de l'opération, Gannatois de +70ans



Thé dansant animé par Patrick FRADIN

Le samedi, on danse toute l'après-midi!

LE SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026 / DE 15H A 19H

 Au Centre Socioculturel de Gannat

Entrée : 10 € dont 2 € reversés pour l'évènement **Octobre Rose**



LUNDI **DATE: 5/10**

Après-midi bien-être et lâcher-prise

14h30-16h : Atelier beauté et bien-être

14h30-15h30 : Initiation à la relaxation

15h45-16h45 : Initiation au Yoga sur chaise

MARDI **DATE: 6/10**

Journée Vitalité

10h30 - 11h30 : Atelier de Yoga avec chaise
(5 séances)

14h - 16h : Massage DUO

MERCREDI **DATE: 7/10**

Papote et Popote

14h-16h : Atelier cuisine :
recettes d'automne



JEUDI **DATE: 8/10**

Connexion

10h-12h : Informatique en un clic

13h15-17h30 : Transport Mobilité :
*en direction du Club Loisirs
et Détente*

14h30-15h30 : Atelier équilibre et
prévention des chutes (10 séances)

VENDREDI **DATE: 9/10**

Prévention Santé

10h-12h : Mon bilan de forme
(équilibre, souplesse, endurance,...)

14h30-16h : Marche conviviale et ludique
"Salut les copains"

14h30 - 16h : Atelier mémoire (8 séances)



À tout âge, ensemble !

 Toutes ces actions se déroulent au CCAS,
sauf précision contraire.

Actualités de la ville de Gannat et du CCAS sur Facebook : <https://www.facebook.com/villedegannat/>
sur le site <https://ville-gannat.fr/> et sur Intramuros : <https://www.intramuros.org/gannat/agenda>