

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Du 26 septembre au 9 octobre 2026

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



Ateliers Gratuits

autour de la détente, du bien-être,
de la prévention, de la mobilité,
et du numérique.

Sur pré-inscription au CCAS

04 70 90 67 73

ccas@ville-gannat.fr

Programme des ateliers

Jour 1 : Samedi 26 septembre

Thème : **Solidarité**

📍 **Centre Socio-culturel de Gannat - allée Jusserand**

De 15h à 19h : **Thé dansant animé par Patrick FRADIN**

Tarifs : 10€ dont 2€ reversé à l'opération **Octobre Rose**

Jour 2 : Lundi 5 octobre

Thème : « **Bien être et lâcher-prise** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 14h30 à 16h : **Atelier beauté et bien-être**

Intervenante : Cléa Gallinas « **La main délicate** »

De 14h30 à 15h30 : **Initiation à la relaxation**

Intervenante : Laetitia Gilbert Le-Porh « **Pause & Vous** »

De 15h45 à 16h45 : **Initiation au Yoga sur chaise**

Intervenante : Séverine Vaudière « **Yoga du Lotus** »

Jour 3 : Mardi 6 octobre

Thème « **Vitalité** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 10h30 à 11h30 : **Atelier de Yoga sur chaise (atelier de 5 séances à compter du 15/09/2026)**

Intervenante : Séverine Vaudière « **Yoga du Lotus** ».

De 14h à 16h : **Massage DUO**

Intervenants : Laetitia Gilbert Le-Porh « **Pause & Vous** »

et Jean-Luc De Faveri « **Massage & spa** »

Jour 4 : Mercredi 7 octobre

Thème « **Papote et popote** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 14h-16h : **Atelier cuisine : recettes d'automne !**

Jour 5 : Jeudi 8 octobre

Thème « **Connexion** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 10h à 12h : **Atelier « L'informatique en un clic »**

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

De 14h30 à 15h30 : **Atelier « équilibre et Prévention des chutes » (atelier de 10 séances à compter du 17/09/2026) - Sport adapté pour les seniors de +60 ans.**

Intervenant : Jérémy Fitness, éducateur sportif.

Jour 6 : Vendredi 9 octobre

Thème « **Prévention santé** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 10h à 12h : **Mon bilan de forme (+60 ans)**

Intervenant : Eté indien « **Maisons Sport Santé** »

De 14h30 à 16h : **Marche conviviale et ludique « Salut les Copains » (+60 ans)**

De 14h30 à 16h : **Atelier mémoire Activ'Méninges (atelier de 10 séances à compter du 02/10/2026)**

Partenariat : Mutualité Française.



Contact : 04 70 90 67 73 - ccas@ville-gannat.fr

Une urne Octobre Rose sera disponible pour vos dons sur la semaine au CCAS.