



COMMUNE DE  
**Saint-Pierre  
d'Oléron**  
Cœur d'Oléron

**CCAS**  
Centre Communal  
d'Action Sociale



n°2  
Juin  
2026

**LETTRE  
D'INFO**

BULLETIN MENSUEL DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



**édition spéciale !**

## PROGRAMME

SEPTEMBRE ► DÉCEMBRE 2026

**INSCRIPTION**  
**GRATUITE**

  
**SENIORS  
60 ANS  
ET PLUS**

  
**ATELIERS  
NUMÉRIQUES  
TOUT PUBLIC**

**Animations**  
pour **bien vivre  
ensemble**

ATELIER SPORT ADAPTÉ ● PRÉVENTION DES CHUTES ● BIEN-ÊTRE  
CONVIVIALITÉ ● LIEN SOCIAL ● ATELIERS NUMÉRIQUES...

# PARCOURS DE PRÉVENTION POUR LES SENIORS




## NEOSILVER Partenaire incontournable des activités à destination des seniors de 60 ans et plus.


Ce programme vise à prévenir la perte d'autonomie, maintenir le lien social et à redonner confiance, assurance et estime de soi. Nous croyons que chacun, après la vie active, mérite de vivre une vie passionnément active, quel que soit son âge !


### **Activité physique adaptée**

Cet atelier vous incite à rester actifs grâce à des exercices de renforcement musculaire, de motricité, d'assouplissement et d'étirements. Il vous permet de vous maintenir dans une bonne forme physique. En parallèle, notre animateur vous conseille sur les bonnes habitudes à adopter en termes de santé et de bien-être en général. Il vous donnera aussi des exemples d'exercices ou de séances à faire à domicile de façon autonome.

 Première séance  
jeudi 17 septembre 2026

 14:00 - 15:00

 Mairie de Saint-Pierre d'Oléron  
Salle Gambetta


 Dernière séance  
jeudi 17 décembre 2026

12 séances





### **Prévention des chutes**

Envie d'être plus à l'aise dans vos mouvements du quotidien et d'entretenir votre condition physique générale ? Grâce à cet atelier vous diminuez l'impact psychologique de la chute grâce à la maîtrise des différentes techniques de descente au sol, de relever de chutes et d'alerte en cas de chute invalidante. L'animateur adapte chaque exercice aux aptitudes physiques des participants et propose des activités en lien avec des gestes, habitudes et comportements de votre vie quotidienne.

 Première séance  
lundi 14 septembre 2026

 14:00 - 15:00

 Mairie de Saint-Pierre d'Oléron  
Salle Gambetta


 Dernière séance  
lundi 14 décembre 2026

12 séances





### **Mémo Mouv**

Cet atelier permet d'aborder deux thématiques cruciales en matière de prévention : la stimulation cognitive et l'activité physique. Ce parcours "booste" votre mémoire tout en intégrant des mouvements physiques adaptés, renforçant ainsi les connexions entre le cerveau et les fonctions motrices du corps. Le programme inclut des activités pratiques et ludiques : jeux de mémoire, séquences gestuelles à mémoriser, exercices de coordination œil-main, défis cognitifs et moteurs ... le tout dans la bonne humeur, l'esprit d'équipe et la bienveillance.

 Première séance  
vendredi 9 octobre 2026

 14:00 - 15:30

 Mairie de Saint-Pierre d'Oléron  
Salle Gambetta

 Dernière séance  
vendredi 27 novembre 2026

6 séances



# AGIR POUR PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
des Charentes

## Les ateliers Nutri'Activ

Adoptez les bons réflexes  
pour bien bouger et manger



Un cycle de 6 séances,  
• 2 heures par semaine,  
• par groupes d'environ  
12 personnes.



Des ateliers animés par  
des professionnels,  
dans une ambiance  
conviviale.



Des échanges, des conseils  
pratiques et des astuces  
simples à intégrer au  
quotidien.



Ouvert à tous  
à partir de 55 ans,  
quel que soit votre  
régime de retraite.

Toutes nos actions  
sont gratuites



Bien comprendre  
l'alimentation  
au quotidien



Prendre plaisir  
à cuisiner et  
bien manger



Bouger plus,  
au bon rythme



Mieux choisir,  
mieux acheter,  
sans se ruiner



Adopter les bons  
réflexes hygiène  
et anti-gaspillage



Partager, échanger,  
se motiver  
ensemble

Proche de chez vous,  
découvrez notre programme sur

[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

## ATELIERS Santé

VOUS BIEN AU VOLANT

*Soyez serein en conduisant !*



### 3 ATELIERS PRATIQUES

pour conduire en toute sécurité  
et garder votre autonomie



Ouvert à tous  
à partir de  
**55 ans**  
Ateliers gratuits



**1** Agir et réagir  
efficacement au volant  
Santé et conduite, temps  
de réaction, équipement  
du véhicule...



**2** Gérer les situations  
de stress au volant  
Vigilance, alcool, fatigue,  
parcours avec lunettes...



**3** Être au top  
du code de la route  
Quiz, nouveaux panneaux,  
carrefours giratoires,  
constat amiable...



En petits groupes  
conviviaux  
(environ 12 personnes)



### 3 SÉANCES

2h par semaine

Chaque participant s'engage  
à suivre le cycle complet  
des ateliers.



### LIEU

Salle Gambetta  
Mairie de  
Saint-Pierre d'Oléron



### ANIMATION

Animé par  
des professionnels  
de la sécurité routière



Des conseils de professionnels  
pour adapter votre conduite  
et rouler en toute sérénité !

*Ensemble,  
restons mobiles  
et en sécurité !*

# ATELIERS NUMÉRIQUES



CENTRE DE FORMATION

# ATELEC

MARENNES - OLÉRON

# ATELIERS

## numériques



OUVERTS  
à tous



Apprenez, échangez, gagnez  
en autonomie au quotidien !



### 9 ATELIERS PRATIQUES

pour découvrir et utiliser les outils  
numériques pas à pas



### EN PETIT GROUPE

8 personnes maximum  
pour un accompagnement personnalisé



### DES THÈMES CONCRETS

ordinateur, internet, mails, démarches  
en ligne, smartphone, communication...



### POUR TOUS

Aucun prérequis,  
bienveillance et convivialité



Initiation  
**2h00**  
par séance  
En présentiel

*Le numérique  
à votre rythme !*



### QUAND ?

Le mercredi matin  
de 10h à 12h

**Du 16 septembre 2026  
au 9 décembre 2026**



### OÙ ?

Saint-Pierre d'Oléron  
Bureau Information Jeunesse  
9 avenue de Bel Air



### POUR QUI ?

Ouvert à tous  
(débutants ou avec  
quelques notions)  
**8 personnes max.**



### DES QUESTIONS ?

Contactez-nous,  
nous sommes  
à votre écoute !

PROCHAIN ATELIER CUISINE

# ATELIER CUISINE



ORGANISÉ PAR LE CCAS

Animé par les agents  
du restaurant scolaire

Partageons  
des recettes,  
des astuces et  
de bons moments  
ensemble !



JEUDI  
27 AOÛT 2026  
à 9h00



CUISINER,  
APPRENDRE,  
PARTAGER !



INSCRIPTION  
GRATUITE

PLACES LIMITÉES À 8



# CALENDRIER DES ATELIERS



**Prévention  
des chutes**



**Activité  
Physique  
Adaptée**



**Mémo  
Mouv'**

**Lundi  
14h00-15h00**

**Jeudi  
14h00-15h00**

**Vendredi  
14h00-15h30**

**Salle GAMBETTA**

**Salle GAMBETTA**

**Salle GAMBETTA**

**14 septembre**

**17 septembre**

**9 octobre**

**21 septembre**

**24 septembre**

**16 octobre**

**28 septembre**

**1<sup>er</sup> octobre**

**6 novembre**

**5 octobre**

**8 octobre**

**13 novembre**

**12 octobre**

**15 octobre**

**20 novembre**

**2 novembre**

**5 novembre**

**27 novembre**

**9 novembre**

**12 novembre**

**16 novembre**

**19 novembre**

**23 novembre**

**26 novembre**

**30 novembre**

**3 décembre**

**7 décembre**

**10 décembre**

**14 décembre**

**17 décembre**

# CALENDRIER DES ATELIERS

 <b>Nutri'Activ</b>	 <b>Santé vous bien au volant</b>	 <b>Ateliers numériques à tous</b>
<b>Vendredi 9h30-12h00</b>	<b>Jeudi 10h00-12h00</b>	<b>Mercredi 10h00-12h00</b>
<b>Salle GAMBETTA</b>	<b>Salle GAMBETTA</b>	<b>Bureau Information Jeunesse</b>
18 septembre	19 novembre	16 septembre
25 septembre	26 novembre	23 septembre
2 octobre	10 décembre	30 septembre
9 octobre		7 octobre
16 octobre		14 octobre
6 novembre		4 novembre
		18 novembre
		2 décembre
		9 décembre



# ATTENTION

## PLACES LIMITÉES!



INSCRIPTION AVANT LE

### 31 JUILLET 2026

Vous souhaitez  
participer à une ou plusieurs  
animations?

Contactez le CCAS



par téléphone au  
**05 46 47 31 12**



par mail à  
[ccas@saintpierreoleron.com](mailto:ccas@saintpierreoleron.com)



Toutes les animations  
sont **gratuites.**



INFORMATIONS