



JOURNÉE CHECK-UP

Le CCAS d'Hyères, en partenariat avec la Mutualité Française, propose une journée de repérage et de prévention santé.

• **Jeudi 9 juin**
de 9h30 à 12h30 et
de 13h30 à 16h30
dans les locaux du CCAS

Lors de cette journée de repérages destinée aux seniors, divers consultations de prévention et de dépistages santé personnalisés seront proposés (auditif, optique, dentaire, glycémie, etc). Celle-ci sera également l'occasion d'accéder à des informations en matière de protection sociale, d'hygiène de vie et de prévention.

Renseignements auprès du Service Social du CCAS :
04 94 01 84 18



ATELIER MÉMOIRE N°2

Le CCAS d'Hyères, en partenariat avec la Mutualité Française, propose de nouveaux ateliers Mémoire.

• **du 6 septembre au 8 novembre**
de 9h à 12h
dans les locaux du CCAS

Organisés à raison de 9 séances hebdomadaires, ces ateliers sont destinés aux personnes de plus de 60 ans, afin de les aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire, acquérir des techniques de mémorisation, dédramatiser les oublis qui n'ont aucun caractère pathologique de type maladie d'Alzheimer.

Renseignements et inscriptions auprès du Service Social du CCAS : 04 94 01 84 18



ATELIER ÉQUILIBRE N°2

Aujourd'hui en France, 1 personne sur 3 de plus de 65 ans a chuté, et 40% d'entre elles basculent dans la dépendance. Les chutes sont ainsi les 1^{es} causes de perte d'autonomie et d'hospitalisation chez les personnes de plus de 65 ans.

Afin de prévenir ce risque, le CCAS d'Hyères, en partenariat avec la Mutualité Française, met en place un atelier équilibre.

• **du 8 septembre au 17 novembre**
dans les locaux du CCAS
Animé par un éducateur sportif diplômé, il se composera d'une séance de 2h et de 10 séances d'1h.

Destiné aux plus de 55 ans, cet atelier consistera en des exercices appropriés qui stimuleront le système d'équilibrage et les réflexes «parachutes», via la réadaptation musculaire et respiratoire, le travail d'équilibre et d'apprentissage du lever.

Renseignements et inscriptions auprès du Service social du CCAS
04 94 01 84 18



THÉÂTRE INTERACTIF À DESTINATION DES AIDANTS

Vous accompagnez régulièrement un proche ? Et vous, qui prend soin de vous ? C'est pour apporter des réponses et du soutien aux aidants que la Mutualité Française et le CCAS d'Hyères proposent un spectacle théâtral suivi d'un débat ouvert à tous.

• **jeudi 13 octobre**
de 14h à 17h

Renseignements et inscriptions auprès du Service social du CCAS au 04 94 01 84 18

PROGRAMME DES ACTIVITÉS ET ATELIERS 2022



GRATUIT

CCAS 
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
VILLE D'HYÈRES

Renseignements et inscriptions
04 94 01 84 18



THÉ DANSANT

de 14h à 18h30

à l'espace Nautique du Port.
Entrée + boisson + goûter :
12 €

- **Dimanche 20 février**
- **Dimanche 13 mars**
- **Dimanche 3 avril**
- **Dimanche 8 Mai**
- **Dimanche 12 Juin**
- **Dimanche 11 septembre**
- **Dimanche 9 octobre**
- **Dimanche 6 novembre**
- **Dimanche 11 décembre**

GRAND LOTO

- **Jeudi 24 novembre 2022**
forum du casino



LOTO

- **Mardi 22 février** aux Salins
- **Vendredi 25 février** au Val des Rougières
- **Mardi 22 mars** aux Salins
- **Vendredi 25 mars** au Val des Rougières
- **Mardi 26 avril** aux Salins
- **Vendredi 29 avril** au Val des Rougières
- **Lundi 23 mai** au Val des Rougières
- **Mardi 24 mai** aux Salins

Renseignement auprès du
CCAS : 04 94 00 78 85



ATELIER ARTS PLASTIQUES

Le CCAS d'Hyères, en partenariat avec le CODES 83, propose des ateliers d'arts plastiques.

- **les 13, 20, 27 avril**
 - **les 11, 18, 25 mai**
 - **les 1^{er} et 8 juin**
- de 14h30 à 16h
dans les locaux du CCAS

Ces ateliers destinés aux seniors, reposeront sur la technique de l'art -thérapie, qui est une méthode qui consiste à créer les conditions favorables à l'expression puis au dépassement des difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices. L'objectif est donc de cultiver et développer ses potentiels, pour être bien dans sa tête, dans son corps et dans son cœur.

Renseignements et inscriptions
auprès du Service Social du
CCAS : 04 94 01 84 18



ATELIER DE SOPHROLOGIE

Le CCAS d'hyères, en partenariat avec le CODES 83, organise des ateliers de sophrologie.

- **les 7, 14, 21 et 28 avril**
 - **les 5, 12, 19 mai**
 - **le 2 juin**
- de 12h à 13h30
dans les locaux du CCAS

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.

Renseignements et inscriptions
auprès du Service Social du
CCAS : 04 94 01 84 18



FORMATION DES AIDANTS

Dispensée par France-Alzheimer-Var, cette formation se déroulera à la Halte Répét Le Jardin d'Éole

- **du 6 avril au 4 mai tous les mercredis de 9h30 à 12h**

Renseignements et inscription auprès de France-Alzheimer-Var
04 94 09 30 30



ATELIER SOIN DE SOI

Le CCAS d'Hyères, en partenariat avec la Mutualité Française, propose des ateliers Soins de Soi.

- **du 1^{er} au 29 juin**
de 9h à 12h
dans les locaux du CCAS.

Organisés à raison de 5 séances hebdomadaires, ces ateliers sont destinés aux personnes de 60 ans et plus. Les objectifs sont de renforcer l'estime de soi, d'adopter des comportements favorables à la santé, et de faire connaître et faciliter les offres de prévention pour «bien vieillir actif».

Renseignements et inscriptions
auprès du Service Social du CCAS
04 94 01 84 18



SÉANCES DE SOPHROLOGIE

En partenariat avec France-Alzheimer-Var, le CCAS d'Hyères propose des séances de Sophrologie

- **tous les 1^{er} mercredis du mois**
de 14h à 15h

Renseignements et inscription auprès de France-Alzheimer-Var:
04 94 09 30 30