

CCAS
centres communaux
d'action sociale **LIMOGES**
seniors



12 rue des Petites-Maisons
87000 Limoges

05 55 45 85 00

maisondesseiors@limoges.fr

Du Lundi au Vendredi
De 8h30 à 12h30
Et de 13h30 à 17h00
Possibilité de rendez-vous
avec un travailleur social hors
des horaires d'ouverture

La Maison des seniors est un espace unique dédié aux seniors de la ville, identifié par tous, seniors, proches, aidants et professionnels. Un véritable lieu ressource, d'information, d'accompagnement, de soutien, de prévention et d'animations.

Programmation septembre / octobre 2025



LIMOGES
ARTS DU FEU
ET INNOVATION

limoges.fr

MAR 02/09	14 h 30 à 16 h 30	Atelier TAPASS Animé par une ergothérapeute de ReSanté-vous la prévention par le choix et la convivialité.
MER 03/09	15 h à 16 h 30	Atelier « Consommation » : véhicule d'occasion, ne vous faites pas rouler ! Proposé par « Action Conso ».
JEU 04/09	14 h à 15 h	Atelier « Self défense » soutenu par le Conseil départemental « Conférence des financeurs » Prévenir la perte d'autonomie et redonner confiance grâce à une multitude d'exercices, de mises en situation, et d'acquisition de techniques de défense.
VEN 05/09	14 h à 15 h 30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 08/09	14 h à 15 h 30	Atelier « A.P.A.M.A. » proposé par « NéoSilver ». Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.
MAR 09/09	14 h à 15 h	Atelier « Self défense » soutenu par le Conseil départemental « Conférence des financeurs » Prévenir la perte d'autonomie et redonner confiance grâce à une multitude d'exercices, de mises en situation, et d'acquisition de techniques de défense.
MER 10/09	10 h à 11 h	Atelier « Récré Action » proposé par la Maison des seniors. « Travailler sa mémoire tout en s'amusant ».
JEU 11/09	14 h à 16 h	Atelier « Retraite » proposé par la CARSAT. Vivre une retraite sereine et active.
LUN 15/09	14 h à 15 h 30	Atelier « A.P.A.M.A. » proposé par « NéoSilver ». Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.
MAR 16/09	14 h 30 à 16 h 30	Atelier santé, « Le Diabète » L'association des diabétiques Limousin agréée par l'AFD propose un temps d'informations et d'échanges sur cette maladie qui touche de plus en plus de seniors.
MER 17/09	14 h à 15 h 30	Atelier « La prévention des risques incendie à domicile » Toutes les clés pour prévenir les risques et réagir efficacement en cas d'urgence.
JEU 18/09	14 h à 15 h 30	Atelier « Garder le lien avec WhatsApp » proposé par « Orange ».
LUN 22/09	14 h à 15 h 30	Atelier « A.P.A.M.A. » proposé par « NéoSilver ». Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.
MER 24/09	10 h à 11 h	Atelier « Récré Action » proposé par la Maison des seniors. « Travailler sa mémoire tout en s'amusant ».
MER 24/09	14 h 30 à 16 h 30	Réunion association DMLA Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.
JEU 25/09	14 h à 15 h	Atelier « Self défense » soutenu par le Conseil départemental « Conférence des financeurs » Prévenir la perte d'autonomie et redonner confiance grâce à une multitude d'exercices, de mises en situation, et d'acquisition de techniques de défense.
LUN 29/09	14 h à 15 h 30	Atelier « A.P.A.M.A. » proposé par « NéoSilver ». Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.
MAR 30/09	14 h à 16 h	Atelier « Sommeil » proposé par « NéoSilver ». Comprendre les évolutions du sommeil liées au vieillissement. Explorer les causes de ses troubles du sommeil. Adopter des comportements et pratiques favorables.

JEU 02/10	14 h à 15 h	Atelier « Self défense » soutenu par le Conseil départemental « Conférence des financeurs » Prévenir la perte d'autonomie et redonner confiance grâce à une multitude d'exercices, de mises en situation, et d'acquisition de techniques de défense.
VEN 03/10	14 h à 15 h 30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 06/10	13 h 30 à 15 h	Atelier « A.P.A.M.A. » proposé par « NéoSilver ». Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.
LUN 06/10	15 h 30 à 17 h	Conférence / débat « Bien sous la couette quand on est aidant c'est possible » avec Philippe ARLIN – sexothérapeute / conseiller conjugal . Parce qu'être aidant, trop souvent se résume par renoncer à sa vie intime et sexuelle. Dans le cadre de la semaine des aidants organisée par l'ADPAD.
MAR 07/10	14 h à 16 h	Atelier « Sommeil » proposé par « NéoSilver ». Comprendre les évolutions du sommeil liées au vieillissement. Explorer les causes de ses troubles du sommeil. Adopter des comportements et pratiques favorables.
MER 08/10	10 h à 11 h	Atelier « Récré Action » proposé par la Maison des seniors. « Travailler sa mémoire tout en s'amusant ».
JEU 09/10	14 h 30 à 16 h 30	« La tribune des Cheveux blancs » à la Bfm Limoges Des témoignages de personnes retraitées pour sortir de l'isolement, pour changer les regards sur la vieillesse et promouvoir la participation sociale des personnes âgées retraitées.
LUN 13/10	14 h à 15 h 30	Atelier « A.P.A.M.A. » proposé par « NéoSilver ». Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.
MAR 14/10	14 h à 16 h	Atelier « Sommeil » proposé par « NéoSilver ». Comprendre les évolutions du sommeil liées au vieillissement. Explorer les causes de ses troubles du sommeil. Adopter des comportements et pratiques favorables.
MER 15/10	10 h à 11 h	Atelier « Récré Action » proposé par la Maison des seniors. « Travailler sa mémoire tout en s'amusant ».
JEU 16/10	14 h à 15 h	Atelier « Self défense » soutenu par le Conseil départemental
JEU 16/10	15 h 30 à 17 h	Information santé « Le don d'organes et les maladies du foie » Animé par l'association Transhépate Limousin.
MAR 21/10	14 h à 16 h	Atelier « Sommeil » proposé par « NéoSilver ».
MER 22/10	14 h 30 à 16 h 30	Réunion association DMLA Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.
JEU 23/10	14 h à 15 h	Atelier « Self défense » soutenu par le Conseil départemental « Conférence des financeurs »
VEN 24/10	14 h à 15 h 30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
MER 29/10	10 h à 11 h	Atelier « Récré Action » proposé par la Maison des seniors. « Travailler sa mémoire tout en s'amusant ».
JEU 30/10	14 h à 15 h	Atelier « Self défense » soutenu par le Conseil départemental « Conférence des financeurs »

Permanence d'un conseiller numérique du CCAS

Le mardi de 14 à 17 heures, sur rendez-vous, un conseiller vous accompagne vers l'autonomie dans l'usage du numérique. Découvrir les outils et le vocabulaire numérique, gérer ses courriels et ses contenus numériques, réaliser des démarches administratives, accès aux droits en ligne, protéger ses données personnelles et détecter les arnaques.

Des travailleurs sociaux assurent une permanence

Tous les jours (quels sont vos droits, les aides auxquelles vous ou la personne que vous accompagnez pouvez bénéficier, l'accompagnement dont vous avez besoin...).

Un dispositif de lutte contre l'isolement des seniors à domicile

Des visites de convivialité réalisées par des volontaires en service civique sont organisées chaque semaine au domicile des personnes. Ces visites sont l'occasion de discuter, jouer, partager, marcher...

Animation loisirs seniors

Retrouvez toutes les animations, ateliers et voyages proposés par le CCAS de la Ville de Limoges dans le programme disponible au CCAS, à la Maison des seniors, dans les antennes-mairie ou sur le site de la Ville de Limoges

<https://www.limoges.fr/pratique/animations-et-loisirs>



**Pour tous renseignements et pour participer à ces ateliers, interventions, permanences, adressez-vous à la Maison des seniors
05 55 45 85 00 – maisondesseniors@limoges.fr**