

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 mai / juin 2025

### 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 auxquels vous ou la personne que vous accompagnez pouvez bénéficier, l'accompagnement dont vous avez besoin...).

### Une permanence de soutien psychologique

Le vendredi de 9 à 12 heures, une professionnelle apporte un soutien psychologique à toute personne fréquentant la Maison des seniors sur les problématiques de la perte d'autonomie, du deuil, de la fragilisation, de l'isolement, de l'aidance, du répit, qui sont des facteurs susceptibles d'impacter la santé physique et psychologique d'une personne âgée. Action soutenue par la CARSAT.

### 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 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>



LUN 05/05	10 h à 12 h	<b>Atelier « CityGem »</b> Les ateliers balade : santé, culture et partage ! avec la participation de la CARSAT
LUN 05/05	14 h à 16 h	<b>Atelier « Sommeil »</b> Comprendre les évolutions du sommeil liées au vieillissement. Explorer les causes de ses troubles du sommeil. Adopter des comportements et pratiques favorables. Atelier proposé par « NéoSilver »
MAR 06/05	10 h à 11 h 30	<b>Atelier « Information nutrition et prévention santé »</b> Comprendre les mécanismes du vieillissement et prévenir ses effets grâce à une bonne nutrition.
MAR 06/05	14 h 30 à 16 h 30	<b>Atelier TAPASS</b> Animé par une ergothérapeute de ReSanté-vous la prévention par le choix et la convivialité.
MER 07/05	10 h à 11 h 30	<b>Atelier « SAPARMAN »</b> " Être serein au quotidien: dépasser les peurs, comprendre et agir "
LUN 12/05	14 h à 16 h	<b>Atelier « Sommeil »</b> Atelier proposé par « NéoSilver »
MAR 13/05	14 h 30 à 16 h 30	<b>Atelier TAPASS</b> Animé par une ergothérapeute de ReSanté-vous la prévention par le choix et la convivialité.
MER 14/05	10 h à 11 h 30	<b>Atelier « SAPARMAN »</b> " Être serein au quotidien: dépasser les peurs, comprendre et agir "
JEU 15/05	14 h à 15 h	<b>Atelier « Self défense »</b> 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 16/05	14 h 30 à 16 h 30	<b>Atelier « Ecogestes : le code de l'énergie »</b> Comment réduire nos consommations d'énergie par le biais d'un jeu interactif. Smartphone nécessaire. En partenariat avec EDF
LUN 19/05	14 h à 16 h	<b>Atelier « Sommeil »</b> Atelier proposé par « NéoSilver »
MER 21/05	10 h à 11 h 30	<b>Atelier « SAPARMAN »</b> "Être serein au quotidien : dépasser les peurs, comprendre et agir"
JEU 22/05	14 h à 16 h	<b>Atelier « Alimentation »</b> Bien manger après 60 ans. Atelier pour apprendre à se faire plaisir, sans culpabiliser. Animé par une diététicienne du CCAS
VEN 23/05	14 h à 16 h 30	<b>Atelier « Mémoire et vieillissement »</b> <b>Atelier d'informations et d'échanges</b> Cycle d'ateliers animés par Stéphanie Rougier (psychologue) et soutenu par la CARSAT Nouvelle Aquitaine. Ce premier atelier abordera le thème du vieillissement du cerveau
LUN 26/05	14 h à 16 h	<b>Atelier « Sommeil »</b> Atelier proposé par « NéoSilver »
MER 28/05	10 h à 11 h 30	<b>Atelier « SAPARMAN »</b> " Être serein au quotidien: dépasser les peurs, comprendre et agir "
MER 28/05	14 h 30 à 16 h 30	<b>Réunion association DMLA</b> Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.
MAR 03/06	14 h 30 à 16 h 30	<b>Atelier TAPASS</b> Animé par une ergothérapeute de ReSanté-vous la prévention par le choix et la convivialité.
JEU 05/06	14 h à 15 h	<b>Atelier « Self défense »</b> 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 06/06	14 h à 15 h 30	<b>Atelier « Les troubles cognitifs »</b> <b>Atelier d'informations et d'échanges</b> Cycle d'ateliers animés par Stéphanie Rougier (psychologue) et soutenu par la CARSAT Nouvelle Aquitaine.
MER 11/06	10 h à 11 h 30	<b>Atelier « SAPARMAN »</b> " Être serein au quotidien: dépasser les peurs, comprendre et agir "
MER 11/06	14 h à 15 h 30	<b>Atelier « Classement de papiers »</b> Proposé et animé par le CCAS
JEU 12/06	14 h à 15 h	<b>Atelier « Self défense »</b> 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 13/06	14 h à 15 h 30	<b>Atelier «L'accompagnement d'un proche»</b> <b>Atelier d'informations et d'échanges</b> Cycle d'ateliers animés par Stéphanie Rougier (psychologue) et soutenu par la CARSAT Nouvelle-Aquitaine.
JEU 19/06	14 h à 15 h	<b>Atelier « Self défense »</b> 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.
JEU 19/06	15 h à 17 h	<b>Atelier « Self défense »</b> 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.
JEU 19/06	14 h à 17 h	<b>Atelier « Rénovation énergétique : comment s'y retrouver ? »</b> En partenariat avec le guichet habitat énergie de Limoges Métropole
VEN 20/06	14 h à 15 h 30	<b>Atelier «Mot j'écoute»</b> Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle
LUN 23/06	10 h à 12 h	<b>Atelier « CityGem »</b> Les Ateliers Balade : santé, culture et partage ! Avec la participation de la CARSAT
MAR 24/06	14 h 30 à 16 h 30	<b>Atelier TAPASS</b> Animé par une ergothérapeute de ReSanté-vous la prévention par le choix et la convivialité.
MER 25/06	14 h 30 à 16 h 30	<b>Réunion association DMLA</b> Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.
JEU 26/06	14 h à 15 h	<b>Atelier « Self défense »</b> 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 27/06	14 h à 15 h 30	<b>Atelier «Mot j'écoute»</b> Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle