

**PROGRAMME
ACTIVITES SENIORS
2026**





AQUAGYM SPECIAL CCAS



 18 séances du 30 avril au 26 novembre 2026

 Le jeudi de 11h à 11h45

 Dans le bassin ludique de l'Aquaval

 Coaché par Morgane

 Gratuit – sur inscription – places limitées



Profitez de ces séances pour maintenir votre forme physique tout en préservant vos articulations, et cela en groupe, en musique et dans la bonne humeur !





BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE avec Agathe

31 séances – d'avril à décembre



À partir du jeudi 16 avril



de 10h à 12h.



2 jeudis par mois et 2 mardis par mois



à la résidence autonomie



Gratuit – sur inscription – places limitées

Venez découvrir les mille et une façons imaginées par Agathe pour entretenir, comprendre, vous rassurer, ménager et booster votre mémoire dans la joie et la bonne humeur collectives !



Activités sensorielles

Jeux de reconnaissance
des odeurs, des goûts,
loto tactile...



Activités cognitives

Ateliers mémoire,
jeux de mots,
quiz, jeux de société...



Jeux d'adresse

Mölkky, tennis de table,
billard japonais,
croquet...

SOPHRO-BALADES

Participez à des flâneries en pleine nature pour **apaiser** votre mental, **libérer** vos tensions et **retrouver** de l'énergie.



1 balade par mois pendant 4 mois
2 groupes de marcheurs – 2 niveaux de parcours



Planning groupe Pandas

- Mardi 5 mai – de 14h à 16h – rdv devant la résidence autonomie
- Lundi 8 juin – de 10h à 12h – rdv devant la résidence autonomie
- Lundi 6 juillet – de 10h à 12h – rdv sur le parking du conservatoire
- Lundi 7 septembre – de 10h à 12h - rdv sur le parking du conservatoire

Planning groupe Jaguars

- Jeudi 7 mai – de 14h à 16h – rdv sur le parking du conservatoire
- Mardi 9 juin – de 14h à 16h - rdv sur le parking du conservatoire
- Mercredi 8 juillet – de 10h à 12h - rdv sur le parking du conservatoire
- Mercredi 2 septembre – de 10h à 12h – rdv : lieu à définir en groupe

Avec l'accompagnement
et sous la bienveillance
de Virginie



8 rendez-vous de santé globale du 21 mai au 9 juillet 2026



RENCONTRE SANTÉ



Soyez acteurs de votre santé !

8 rendez-vous de santé globale :

1 balade contée afin de faire connaissance

3 thèmes – 2 séances par thème :

- L'activité physique
- Le sommeil
- L'alimentation

1 bilan collectif autour d'un café et sous forme de jeu/quizz

➤ SENIORS, GARDEZ LA PÊCHE

Réunion d'information et d'inscription

**Jeudi 30 avril
2026**



10H-11H



GAILLON

Maison de proximité du
jardin de bas.

Rue Roland Roche

♥ Nos partenaires



MAISON DE SANTÉ
pluridisciplinaire
Eure Madrie Seine



Carsat
Retraite & Santé
Normandie



AU PROGRAMME :

- ✦ 1 balade contée
- ✦ 2 séances sur l'activité physique
- ✦ 2 séances sur le sommeil
- ✦ 2 séances sur l'alimentation
- ✦ 1 séance bilan

Séances encadrées par des professionnels (éducateur sportif, infirmières en prévention, sophrologue, diététicienne.)

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **CCAS DE GAILLON**

02 32 77 50 11

poleseniors@ville-gaillon.fr



#Rencontresanté

CHANTER, ENCORE ET TOUJOURS



👉 16 séances d'une heure

📅 De mi-mai à novembre 2026

👉 Les vendredis après-midi

🕒 De 15h à 16h

📍 A la résidence autonomie

Limité à 10 personnes



- Partager un moment joyeux
- Travailler le souffle en douceur
- Libérer la voix naturellement

NEOSILVER



BILAN DE SANTE GLOBALE

Rendez-vous le

Lundi 18 Mai de 10h à 17h

dans votre résidence autonomie Les Cygnes et les Flamants
pour rencontrer gratuitement des professionnels de santé.



Bilan
visuel



Test
auditif



Bilan
mutuelle



Test de
posturologie



Conseils
en nutrition



- INSCRIPTIONS
AVANT LE 5 MAI
AUPRES DU CCAS
- QUESTIONNAIRE DE
SANTE A REMPLIR EN
AMONT
- GRATUIT
- PLACES LIMITEES



FOOT EN MARCHANT

L'essayer c'est l'adopter !




 De mai 2026 à juin 2026 : séances de découverte – composition de(s) équipe(s)



 De septembre 2026 à juin 2027 : séances hebdomadaires d'entraînement et matchs sauf pendant les vacances scolaires

 Les vendredis après-midi

 De 14h30 à 15h30

 Terrain foot 5 ou gymnase Benoni en cas de pluie



Encadré par le Club de Foot Eure-Madrie-Seine

Licences et tenues de sport (survêtement et tee-shirt) pris en charge grâce au soutien financier de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Eure.



Retrouver le plaisir des sports collectifs, de l'esprit d'équipe et de l'envie de gagner sans oublier de s'amuser encore et toujours.



Appel aux volontaires

BANCS A PAPOTE

- Accompagner la réflexion sur l'aménagement de points de rencontres
- Participer à leur réalisation
- Projet porté par Pills Gallery – communauté d'artistes normands



Pills
booste l'art

GROUPE DE REFLEXION

- Participer avec le CCAS à la conception de nouveaux projets en faveur des séniors
- Contribuer à leur réalisation, à la création de leurs supports de communication ...



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

ET TOUTE L'ANNEE

- **Gym adaptée*** : tous les vendredis - de 10h30 à 11h30 – Résidence autonomie
- **Atelier tricot*** : tous les jeudis – de 14h à 17h – Résidence autonomie
- **Réseau d'Entraide Citoyenne** : tous les mercredis des semaines impaires – de 9h30 à 12h – Annexe ou Résidence autonomie
- **Repas mensuels**** : 1 mercredi par mois – de 12h à 14h – Ecole de l'Orienne – de septembre à juin
- **Permanences Conseiller numérique de l'Agglomération** : 2 lundis par mois – de 10h à 12h – Résidence autonomie

* : coût 5€/mois

** : coût 10€/personne

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INSCRIPTIONS

UN SEUL CONTACT



CCAS DE GAILLON



02 32 77 50 11 / 06 79 26 48 65



poleseniors@ville-gaillon.fr



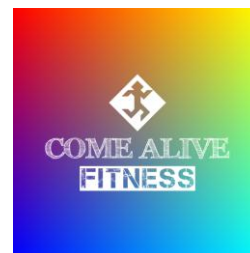
LES PARTENAIRES DU CCAS DE GAILLON



NEOSILVER



Pills
booste l'art



seine-eure
agglomération

