

VILLE DE LA LONDE LES MAURES

# PROGRAMME C.C.A.S.

2<sup>È</sup> SEMESTRE  
2023

ACTIVITÉS • SÉJOURS • ESCAPADES • RENCONTRES



**C.C.A.S. (Centre Communal d'Action Sociale)**

« Le Chêne et l'Olivier », 144 boulevard Azan

Tél. : 04 94 01 55 39 / Courriel : [ccas@lalondelesmaures.fr](mailto:ccas@lalondelesmaures.fr)

**C.C.A.S.**  
LA LONDE  
LES MAURES

# SEPTEMBRE

---

## **TOUS LES LUNDIS DU 11 SEPTEMBRE AU 9 OCTOBRE** **ATELIER BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION**

**9h30/11h30 - Salle Le Chêne et l'Olivier 1**

Gratuit - Présence obligatoire à l'ensemble des ateliers - Inscription à partir du 17/07/2023\*



## **TOUS LES JEUDIS DU 14 SEPTEMBRE** **AU 12 OCTOBRE**

**ATELIER YOGA DU RIRE**

**10h30/11h30 - Salle Cassin**

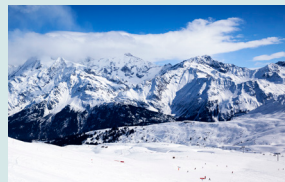
Gratuit - Présence obligatoire à l'ensemble des ateliers  
Inscription à partir du 17/07/2023\*

*Merci de vous munir d'une bouteille d'eau et d'un tapis de gym  
si vous en possédez un.*

## **MARDI 19 SEPTEMBRE** **OUVERTURE DES INSCRIPTIONS AU SÉJOUR** **À LA NEIGE À MONTGENÈVRE (05)**

**Séjour du 5 au 10 février 2024 - 820€**

Dossier à retirer au CCAS ou sur le site de la ville à partir  
du 28/08/23\*



## **TOUS LES MARDIS DU 26 SEPTEMBRE** **AU 28 NOVEMBRE**

**ATELIER INFORMATIQUE**

**10h/12h - Salle de réunion du CCAS**

Gratuit - Présence obligatoire à l'ensemble des ateliers  
Inscription à partir du 17/07/2023\*

## **TOUS LES MERCREDIS DU 27 SEPTEMBRE AU 29 NOVEMBRE** **(SAUF LES 18 OCTOBRE & 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE)**

**ATELIER "LA MÉMOIRE PAR L'EXPRESSION THÉÂTRALE"**

**9h30/11h30 - Salle Cassin**

Gratuit - Présence obligatoire à l'ensemble des ateliers - Inscription à partir du 17/07/2023\*

*\*dans la limite des places disponibles*

# OCTOBRE SEMAINE BLEUE

## LUNDI 16

• **CONFÉRENCE : Être jeune, être vieux, être soi après tout !**

**9h30/11h30 - Salle Cassin**

Gratuit - Inscription à partir du 04/09/23\*

• **Lecture de poèmes de et par Prix PIERRAT suivie d'une collation**

**14h/16h - Salle Cassin**

Gratuit - Inscription à partir du 04/09/23\*

## MARDI 17

• **ATELIER MODELAGE ET EMPREINTE VÉGÉTALES AVEC ARGILE AUTO-DURCISSANTE**

**9h/12h - Salle de danse Yann-Piat**

Gratuit

Inscription à partir du 04/09/23\*

*Chaque participant apportera des végétaux.*

• **SPECTACLE "TUBES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI"**

**15h - Salle Yann-Piat**

Gratuit - Inscription à partir du 04/09/23\*



**VENDREDI 20**  
**SORTIE À RIBOUX, LE PLUS PETIT VILLAGE DU VAR & VISITE DE LA CONFISERIE FOUQUE**

**Tarif : 65€**

Inscription à partir du 04/09/23\*

## JEUDI 19

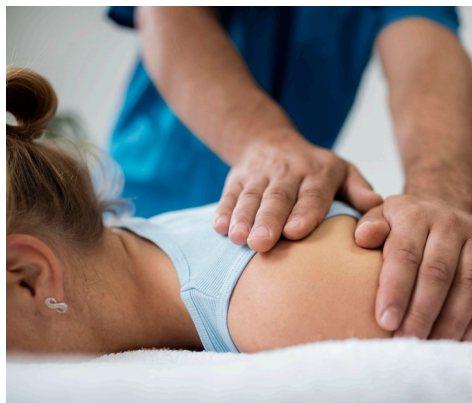
**SÉANCE INDIVIDUELLE DE SHIATSU**

Le shiatsu, signifie doigt "shi" et pression "atsu" est une discipline manuelle de régulation des énergies et de détente pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient, qui consiste en des étirements et des pressions le plus souvent avec les doigts et plus particulièrement les pouces et les paumes, sur l'ensemble du corps, tout le long des méridiens, canaux invisibles dans lesquels circule l'énergie, le Ki. Au travers d'un toucher structurant et réconfortant, le shiatsu apporte une relaxation profonde en éliminant les toxines, en renforçant les défenses immunitaires et en équilibrant l'émotionnel. Le shiatsu relâche les tensions musculaires, procure une détente qui aide à combattre le stress, la fatigue et améliore le sommeil.

**Tout au long de la journée**  
**Salle Cassin**

Rendez-vous fixé lors de l'inscription à partir du 04/09/23\*

*Porter des vêtements confortables (t-shirt et pantalon souples type jogging ; éviter les robes et les shorts).*



# NOVEMBRE

## LUNDI 6

### VISITE GUIDÉE DU MUSÉE TRADITION DE L'AÉRONAUTIQUE NAVALE DE HYÈRES

avec l'association "Les Anciens  
de l'aéronautique Navale"

**13h30 - Gratuit**

Inscription à partir du 02/10/23\*

Transport assuré par le CCAS

## VENDREDI 17

### REPAS SUD-OUEST ET ANIMATION MUSICALE

**12h - Salle Yann-Piat**

**39€ - Inscription à partir du 18/09/23\***



# DÉCEMBRE

## LUNDI 11, MARDI 12, JEUDI 14 & VENDREDI 15

### DISTRIBUTION DES COLIS DE NOËL

**9h/12h et 14h/17h - Salle Le Chêne et l'Olivier 2**

Sur présentation du courrier adressé par le CCAS.

Le colis de Noël est réservé aux Londaïses et Londaïs de 70 ans et + ;  
inscrits au CCAS.

## SPECTACLE DE NOËL\*

Réservé aux 70 ans et +

Sur inscription après réception  
du courrier adressé par le CCAS



## SANS OUBLIER NOS ACTIVITÉS RÉCURRENTES DONT LE PROGRAMME EST À RETIRER AU CCAS :

- PASS'SPORTS SENIOR
- CINÉ D'OR
- REGARD SUR LE MONDE

\*dans la limite des places disponibles

