

## Comment ça marche



Pour tous renseignements complémentaires et inscriptions, contactez le

CCAS de la Ville de Tarbes  
29 bis rue Clemenceau  
05 62 44 47 69  
ccas@mairie-tarbes.fr

tarbes.fr



Centre Communal  
d'Action Sociale

Ces activités s'adressent aux personnes à partir de 62 ans.

➤ Pour les ateliers hebdomadaires (activité physique et remue-méninges), c'est un abonnement trimestriel. Vous avez la possibilité de vous inscrire à un ou aux deux ateliers.

### SEANCE D'ESSAI GRATUITE

➤ Pour l'atelier mensuel (nutrition)

l'inscription se fait à la séance.  
Un cycle de quatre séances est conseillé.

➤ Pour l'atelier marche

l'inscription se fait à la séance.

➤ Pour l'atelier numérique

l'inscription se fait sur un engagement de participation à 5 séances

## Tarifs & Inscriptions

➤ Pour les résidents tarbais, le tarif de l'abonnement trimestriel est établi en fonction des ressources.

➤ Pour les résidents non tarbais, un tarif unique est appliqué.

➤ L'atelier nutrition est réglable à la séance.

➤ L'atelier marche est gratuit.

➤ L'atelier numérique :  
abonnement pour 5 séances



### Remue-méninges - Activité physique

#### Atelier numérique

➤ Au Foyer d'Animation Mauhourat  
1 chemin de Mauhourat à Tarbes

#### Nutrition

➤ À l'Épicerie Sociale  
rue Tristan Derème à Tarbes

#### Marche

### (pour connaître les points de rendez-vous)

➤ Au Centre Communal d'Action Sociale  
Bât. Pyrène - 29 bis rue Georges Clemenceau à Tarbes

# Seniors en forme

outils concrets pour bien vieillir



ateliers toute l'année

proposés par le  
Centre Communal d'Action Sociale de Tarbes

en concertation  
avec l'Équipe Territoriale Vieillesse  
et Prévention de la Dépendance



# Seniors en forme

outils concrets pour bien vieillir

## La prévention est un facteur indispensable au bien vieillir.

A cet effet, le CCAS, associé à de nombreux partenaires tels que l'Equipe Territoriale Vieillesse et Prévention de la Dépendance, propose diverses actions collectives.

Il est possible de lutter contre les signes de fragilité afin d'améliorer sa qualité de vie et d'éloigner l'entrée dans la dépendance. Dans ce but, le CCAS s'est associé au Centre Hospitalier de l'Ayguerote pour le repérage de cette fragilité et a mis en œuvre « **Seniors en forme** ».

Ce dispositif propose aux personnes âgées de 62 ans et plus, titulaire d'une pension de retraite, d'aborder la santé sous quatre volets complémentaires :

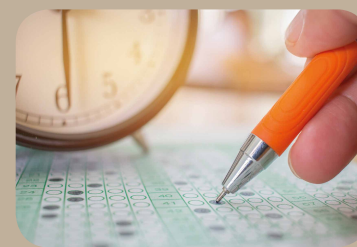
- Mobiliser, maintenir sa vivacité intellectuelle et sa mémoire
- Préserver et améliorer sa condition physique
- Entretenir son capital santé par une alimentation adaptée
- Gagner en autonomie avec une formation aux outils numériques



### 1 fois par semaine au Foyer d'Animation Mauhourat

Atelier animé par  
**Aurélie DUBROCA**  
agent du CCAS

- Effectuer des recherches sur internet
- Connaître les bases pour effectuer des démarches sur internet en autonomie
- Sensibiliser sur les dangers d'internet



### 1 fois par semaine au Foyer d'Animation Mauhourat

Atelier animé par  
**Christelle GEVAERT**  
psychologue

- Jeux et des échanges en petits groupes
- Dynamiser sa mémoire et son organisation dans les activités de tous les jours
- Entretenir sa vivacité d'esprit et de raisonnement



### 1 fois par mois à l'Épicerie Sociale

Atelier animé par  
**Elodie SANZ**, diététicienne nutritionniste  
et **Aurélie DUBROCA**, agent du CCAS

- Réaliser un menu équilibré suivi d'un repas partagé
- Entretenir le capital santé par une alimentation adaptée aux besoins
- Prévenir les carences nutritionnelles



### 1 fois par semaine à Tarbes (renseignements au CCAS)

Atelier animé par  
**Patricia CROUINEAU**  
éducatrice sportive spécialisée

- Moyen de déplacement à la portée du plus grand nombre
- Prévient l'ostéoporose et la fonte musculaire liée à l'âge
- Favorise la concentration et diminue le stress



### 1 à 2 fois par semaine au Foyer d'Animation Mauhourat

Atelier animé par  
**Patricia CROUINEAU**  
éducatrice sportive spécialisée

- Entretenir la force musculaire et la mobilité articulaire
- Améliorer son équilibre
- Rechercher la détente dans une ambiance de convivialité et entraide

En petits groupes conviviaux, ces différents ateliers contribuent également à renforcer l'estime de soi et à maintenir le lien social.



Par mauvais temps :  
info pratique sur le pied  
et les bienfaits de la marche