

# Semaphore #7

Bulletin trimestriel du  CCAS  
FOURAS-LES-BAINS



## LOISIRS & CULTURE

DES AMBIANCES IMMERSIVES,  
SONORES ET POETIQUES EN BORD DE  
CHARENTE

VILLES  
AMIES  
DES  
AINÉS  
RESEAU  
FRANCOPHONE

page 7

Oct. Nov. Déc 5  
2 0 2

.02

ÉDITO

.03

EN IMAGES

.04

A VOS COTÉS

.06

VILLE AMIE  
DES AINÉS

.07

LOISIRS &  
CULTURE

.08

PAP'S

.10

SEMAINE BLEUE

# Édito

**Catherine ROGÉ**

*Adjointe aux Affaires sociales,  
Logement, Santé et Emploi  
Vice Présidente du CCAS  
de Fouras les Bains*



C'est avec plaisir que nous vous proposons le Sémaphore #7, magazine trimestriel du CCAS. Il vous informe sur les offres de service comme le transport à la demande, le nouveau parcours de la navette fourasine «La marinère», l'aide aux démarches numériques dans le cadre de France Services, mais aussi sur les actions civiques coordonnées par nos équipes.

Vous retrouverez les **activités de la rentrée**, notamment celles que vous avez déjà appréciées et des nouvelles qu'il vous faut découvrir dans le **programme PAP'S** (Programme Prévention Santé) riche de nombreux **événements culturels et ludiques**.

Je souhaite également revenir sur un événement « Les Océanes » qui s'est déroulé les 20 et 21 Mai 2025 aux Salons du Parc et au Casino. Nous avons pu mesurer son succès par les appréciations et les retours des participants, visiteurs et exposants.

De nombreux partenaires étaient présents pour vous apporter des conseils pratiques en lien avec l'adaptation du lieu de vie, sur l'exercice familial d'une protection juridique à l'égard d'un proche âgé, sur le retour à l'emploi pendant la retraite, les moyens de se protéger contre les fraudes bancaires... et autres sujets relatifs à la retraite. Je remercie avec beaucoup de reconnaissance l'implication des partenaires dans la qualité des informations fournies lors des conférences, pour la précision des renseignements apportés à chaque stand et de la qualité du matériel présenté tout au long du salon. Il y a une suite aux « Océanes », des conférences sont organisées dans le cadre de la **semaine bleue du 6 au 11 octobre**, et une reconduction de ce salon est prévue en 2027.

*Merci !*



**LES OcéANES**

# CCAS en images



**Fête des voisins, 2025**  
*Résidence Soleil Vauban,  
CCAS*



**Comédie Musicale**  
*Jeudi 12 Juin 2025, Saujon*  
*La belle histoire des comédies  
musicales, Cie Trabucco*



**Atelier Cuisine et Tables  
d'hôtes**  
*Jeudi 15 Mai 2025*

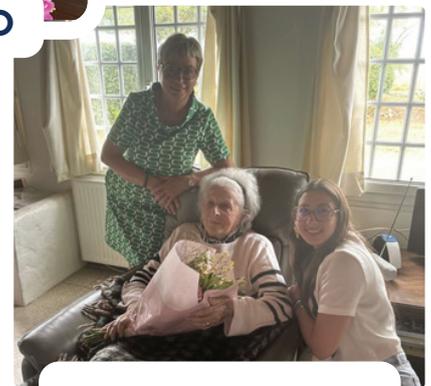


**Mme GONNORD**



**Mme HURTAUD**

**Joyeux Anniversaire**  
*à nos centenaires*

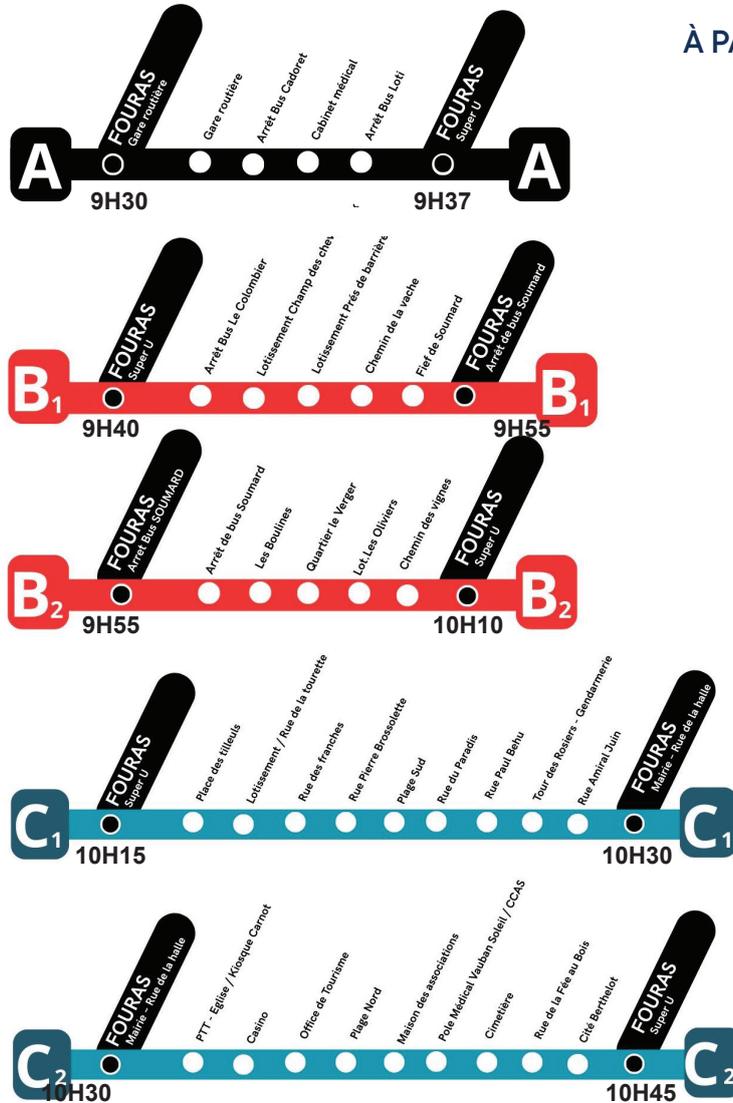


**Mme FROIDEFOND**

# CCAS à vos côtés

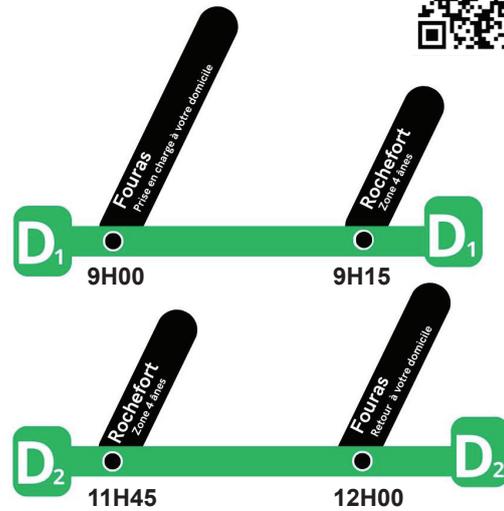
## NAVETTE BUS A FOURAS, LA MARINIÈRE

Une solution de transport innovante s'ouvre désormais à tous les habitants de fouras afin que chacun puisse se rendre aux courses, sorties de loisirs, chez ses amis ou rendez-vous médicaux.



À PARTIR DU 15 SEPT. 2025 À FOURAS LES BAINS.

FLASHEZ MOI  
POUR VOIR  
LE PARCOURS



OUVERT À TOUS *mineurs accompagnés d'adultes*

25 POINTS DE PASSAGE *arrêt à votre domicile*

VÉHICULE ADAPTÉ PMR *siège, rampe adaptée*

CARTE DE 10 TRAJETS = 15€ *durée illimitée*

RÉSERVATION LA VEILLE *avant 16h30*

PASSAGE tous les MATINS  
DU LUNDI AU VENDREDI de 9h30 à 11h30

TOUS LES JEUDIS  
Départ 9h00 de fouras vers rochefort - Retour 12h00

### Le chèque énergie : qu'est-ce que c'est ?

Le chèque énergie est une aide versée, sous condition de ressources, pour aider les ménages concernés à régler leurs charges liées à la consommation d'énergie. L'attribution du chèque énergie s'appuie désormais sur le numéro de Point de Livraison (PDL) d'électricité du logement et sur les revenus du foyer fiscal du titulaire du contrat de fourniture d'électricité.

### Chèque énergie 2025 : ce qui change

En raison de l'adoption tardive de la loi de finances pour 2025, l'envoi des premiers chèques énergie au titre de la campagne 2025 interviendra exceptionnellement en novembre 2025.

### Chèque énergie - Vérifier mon éligibilité

<https://chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/eligibilite>



# Une action **civique** et citoyenne à **FOURAS-LES-BAINS** *l'Esprit Presqu'île*

**Cueillette Soli'terre**  
**Intergénérationnelle**  
enfants, parents et grand-parents  
**Vendredi 8 Août 2025**

*Vous souhaitez*

- *Devenir cueilleur soli'terre ?*
- *Partager les fruits de votre jardin ?*



*" Mon mari et moi sommes ravis, car ne pouvions plus ramasser nos fruits.*

*Les équipes bénévoles du ccas sont dévouées, gentilles et volontaires, ils ont pu à la fois cueillir les prunes, les partager et préparer des confitures pour l'automne "*

Mr et Mme GIRARD, Fouras les Bains  
Propriétaire d'un jardin Soli'Terre

**Contactez-nous au 05.46.84.09.77**

## **EXPOSITION**

**2ème Edition**



Le CCAS de Fouras les Bains, vous propose de participer à la seconde édition " les talents de la Presqu'île", en exposant le Dimanche 21 Décembre 2025, vos oeuvres créatives et artistiques récits, poèmes, peintures, dessins, photographies ...

**Inscription libre et gratuite**

*Pour connaître les modalités de participation à cette 2ème Edition,*  
**Contactez-nous au 05.46.84.09.77**



**Engagez vous à nos côtés pour  
la collecte nationale  
des banques alimentaires !**

Disponible ? Un créneau de 2 heures  
Les 28, 29 et 30 novembre 2025.

Contactez-nous au 05.46.84.09.77

**Le temps d'un week end**



Elle nous en parle

**Catherine Rogé**

Elue Municipale Référente Ville

Amie des Aînés



Adhérer à « VILLE AMIS DES AINES » est un acte volontaire très impliquant. Obtenir le label Argent comme Fouras l'a fait en novembre 2024 a demandé une forte implication de nombreuses personnes : l'équipe CCAS, les élus de la commune, les bénévoles ambassadeurs, les services administratifs et techniques de la Mairie. Mais ceci n'est qu'une étape, il faut garder le label et le faire progresser en Or et en Platine. C'est à cela que s'impliquent les équipes dans le but d'améliorer en permanence l'attractivité de la commune pour nos retraités, favoriser la mixité intergénérationnelle et garantir un bien vivre ensemble.

Des 8 thématiques à développer, il y en a une qui est essentielle, c'est celle qui porte sur le pilotage de ce projet pour maintenir le dynamisme et la coordination des actions et l'implication de tous les acteurs. C'est le rôle de l'équipe CCAS, salariés, élus et administrateurs. Nous remercions les bénévoles ambassadeurs VADA porte-paroles de la population, porteurs de nouvelles idées et impliqués dans la mise en œuvre de nos actions.

## Les activités culturelles

*une source d'épanouissement et de bien-être*

Participer à des activités culturelles offre aux seniors l'opportunité de **tisser des liens sociaux forts** avec d'autres passionnés partageant les mêmes centres d'intérêt. Ces rencontres enrichissantes contribuent à **briser l'isolement social** souvent associé au vieillissement.

## Nos prochains rendez vous

Assister à des projections cinéma, conférences, rencontres avec des libraires, dédicaces des auteurs ...



*Sortie à la journée*

**Vendredi 17 Octobre 2025**

Cognac ( 16 )

Inscriptions auprès du CCAS

Places limitées ( 8 pers.)

| FOURAS  |         | HORS FOURAS |         |
|---------|---------|-------------|---------|
| + 55ans | - 55ans | + 55ans     | - 55ans |
| 5 €     | 6 €     | 6 €         | 7 €     |



**8h00 - Départ Gymnase RONDEAU**, direction Cognac  
- Prévoir pique nique / ou restauration sur place -  
**17h30 - Retour à Fouras les Bains**



*Sortie à la journée*

**Mardi 13 Janvier 2026**

Saujon ( 17 )

Inscriptions auprès du CCAS

Places limitées ( 8 pers.)

| FOURAS  |         | HORS FOURAS |         |
|---------|---------|-------------|---------|
| + 55ans | - 55ans | + 55ans     | - 55ans |
| 29 €    | 32 €    | 32 €        | 35 €    |



**13h15- Départ Gymnase RONDEAU**, direction Saujon  
**18h00- Retour à Fouras les Bains**

### Comment s'inscrire pour les 2 sorties ?

Remplir un formulaire d'inscription disponible à l'accueil du CCAS de Fouras.

Pour plus d'informations  05.46.84.09.77

CCAS FOURAS 

## Il nous en parle

**Miguel Pascual**

Directeur CCAS

Technicien référent Ville  
amie des Aînés



L'approche participative proposée, intergénérationnelle et multiculturelle, est celle d'un projet créatif libéré de tout jugement, dans une expérience de vivre-ensemble qui aboutira par la réalisation d'une fresque dessinée du vivant, représentant l'univers poétique des bords de la Charente par la présence d'oiseaux, de vasières, de lagunes et de chemins d'herbe où s'ébattent amphibiens, papillons et insectes.

Ce projet, est également une invitation à prendre le temps, à s'inscrire dans le temps long et à écrire collectivement ! Ainsi, ce partage créatif et participatif offre une ouverture à la rencontre avec soi et les autres, à l'expérience d'une communion avec tous ceux qui nous entourent. Lors de cette performance, les personnes seront encouragées à faire confiance à leur spontanéité.

En avant-goût de cette fresque et de l'atelier d'écriture, participez à un atelier immersif inédit le mercredi 22 Octobre 2025, aux côtés des artistes Cedric BREGNARD et Yann GARREAU, puis venez révéler vos talents par la captation de sons et d'images à la Pointe-sans-fin, à St Nazaire sur Charente !

*Des ambiances immersives,  
sonores et poétiques en bord de Charente*



### Balade au bord du fleuve " Charente "

**Mercredi 22 Octobre 2025**

RDV au Gymnase Rondeau, Fouras

**Gratuit**

**Départ : 9h15 - Retour : 16h30**

Destination : La Pointe sans fin, à St Nazaire/Charente

**8 pers.**

Découvrez les bienfaits d'une balade au bord des rives de la Charente, éveillez vos sens tout en profitant de l'évasion nature par une captations de sons et d'images ! Cette sortie collective est animée par l'artiste Yann GARREAU, Studio ONYO Paris.

Transport organisé par le CCAS de Fouras



### Atelier d'écriture participatif

**Mercredi 3 Décembre**

Salle des Sapinettes,

Proche Grande Plage Fouras

**Gratuit**

**10h00-12h00**

**8 pers.**

Découvrez cet atelier, basé sur l'écriture spontanée et les échanges en petits groupes, vise à stimuler la créativité en encourageant les participants à suivre leur intuition et à explorer leur imagination. Cet atelier est animé par l'artiste Yann GARREAU, Studio ONYO Paris.



### Réalisation d'une fresque participative

**Samedi 6 Décembre**

Médiathèque Rochefort

**Gratuit**

**10h00-17h00**

**8 pers.**

Une fresque participative, c'est un atelier pour créer ensemble une oeuvre d'art unique inspirée des ambiances immersives, sonores et poétiques en bord de Charente.

Transport organisé par le CCAS de Fouras



### Exposition à la médiathèque de Rochefort

**À partir du Samedi 6 Décembre**

Retrouvez cette expérience artistique et participative pour faire résonner les voix du vivant.

**Pour plus d'informations**  
contactez nous  **05.46.84.09.77**

## Le PAP'S, c'est quoi?

Pap's est un programme d'activités proposé par le CCAS de Fouras-les-Bains. L'objectif est de permettre aux personnes soucieuses de leur santé de stimuler leurs fonctions cognitives, de préserver leur capital forme et de partager des activités collectives.

## Les + du programme

Vous pouvez combiner plusieurs activités  
 Vous pouvez y participer à votre rythme  
 Vous pouvez accéder aux activités toute l'année  
 Vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels  
 Vous pouvez découvrir de nouvelles activités

### Programme à retirer à l'accueil de la mairie et au CCAS de Fouras les Bains

| LUNDI   | LIEU                            | ANIM.                              | FRÉQUENCE                | TARIF  | PLACE                            |
|---|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|
| Sophrologie   | 10H00                           | Salle Danguy                       | Madeleine                | 1/semaine  | 12 pers.                         |
| Mémoire Vivante "Cinéma"  | 14H00                           | Salle Danguy                       | Isabelle                 | 2/mois 6 & 20 Oct - 10 & 24 Nov - 8 Déc                      | 12 pers.                         |
| <b>MARDI HEURE</b>  |                                 |                                    |                          |  |                                  |
| Aquacircuit   | 15H45                           | Relax forme                        | Stéphane                 | 1/mois , 7 Oct - 4 Nov - 2 Déc                               | Carte PAP's + 5€/séance 10 pers. |
| Aquabike  | 15H45                           | Relax forme                        | Stéphane                 | 1/mois , 14 Oct - 18 Nov - 16Déc                             | Carte PAP's + 5€/séance 10 pers. |
| <b>MERCREDI HEURE</b>   |                                 |                                    |                          |  |                                  |
| Silver forme  | 9H30                            | Espace Gazin                       | David                    | 1/semaine  | 15 pers.                         |
| Silver équilibre  | 10H30                           | Espace Gazin                       | David                    | 1/semaine  | 15 pers.                         |
| Mémoire groupe 1  | 14H00                           | Salle Danguy                       | Isabelle                 | 1/semaine  | groupe 1 15 pers.                |
| Mémoire groupe 2  | 15H30                           | Salle Danguy                       | Isabelle                 | 1/semaine  | groupe 2 15 pers.                |
| <b>JEUDI HEURE</b>  |                                 |                                    |                          |  |                                  |
| Sophrologie   | 14H30                           | Salle Danguy                       | Muriel                   | 1/mois, 16 Oct - 13 Nov - 11 Déc                             | 12 pers.                         |
| Écriture  | 14H00                           | Médiathèque                        | Françoise                | 1/mois, 7 Oct - 6 Nov - 4 Déc                                | 10 pers.                         |
| <b>VENDREDI HEURE</b>   |                                 |                                    |                          |  |                                  |
| Pilates   | 9H15                            | Espace Gazin                       | Isabelle                 | 1/semaine  | 15 pers.                         |
| Silver Stretching   | 10H30                           | Salle Gazin                        | David                    | 1/semaine  | 15 pers.                         |
| Hablas Tapas  | 14H00                           | Casino JOA                         | Laurence                 | à partir du 10 Octobre puis chaque semaine                   | paire Semaine paire 8 pers.      |
| Aquagym   | 15H45                           | Relax Forme                        | Stéphane                 | 1/semaine  | Carte PAP's + 5€/séance 20 pers. |
| <b>SAMEDI HEURE</b>   |                                 |                                    |                          |  |                                  |
| Pilates   | 9H15                            | Espace Gazin                       | Isabelle                 | 1/semaine  | 15 pers.                         |
| <b>SORTIES COLLECTIVES DÉPART ET RETOUR LIEU ET DATE ANIM. PERS.</b>  |                                 |                                    |                          |  |                                  |
| Festival du polar   | 8h00 - 17h30<br>Gymnase RONDEAU | Cognac ( 16)<br>Vdi 17 Oct         | Miguel                   | sur réservations / Dépl. en Mini Bus + Pique nique à prévoir | 8 pers.                          |
| Immersion artist. et culturelle au bord de la Charente  | 9h15 - 16h30<br>Gymnase RONDEAU | St Nazaire/chte<br>Mer 22 Oct      | Miguel<br>Yann<br>Cédric | sur réservations / Dépl. en Mini Bus + Pique nique à prévoir | 8 pers.                          |
| <i>Prise de photographies - captation de sons - découverte du vivant Artistes : Yann GARREAU et Cédric BREGNARD</i> |                                 |                                    |                          |  |                                  |
| Comédie Musicale  | 13h15-18h00<br>Gymnase RONDEAU  | Saujon<br>Mardi 13 Janvier<br>2026 | Miguel                   | sur réservations / Dépl. en Mini Bus                         | 16 pers.                         |

# services CCAS en +

## TRANSPORT SOLIDAIRE

Achat d'une carte 10 trajets à 15€

Réservations préalables au CCAS de Fouras les Bains

## A L'ABORD'ÂGES - visites de courtoisie

Discussions, échanges, Jeux, Lecture, Balades...

## POINT NUMÉRIQUE

Accès autonome à un ordinateur, imprimante, scanner...

## JURI +

Accompagnement et conseils juridiques

## NAVETTE FOURASINE «LA MARINIÈRE»

Achat d'une carte 10 trajets à 15€

Réservations préalables au CCAS de Fouras les Bains

# événements de fin

# d'année



**DIMANCHE 14 DECEMBRE**

12h00 Gymnase Rondeau

### Modalités d'inscription

Etre habitant de Fouras les bains et avoir plus de 70 ans

### Ouverture des réservations

Entre le 15 octobre et le 15 novembre

Se rendre à l'accueil du CCAS de Fouras les bains

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Remplir un formulaire d'inscription disponible à l'accueil de CCAS de Fouras.

Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités physiques.

**PAP'S**  
FOURAS-LES-BAINS  
Programme d'Activités et Prévention Santé

## TARIFS Carte multi-activités de 10 séances

| FOURAS  |         | HORS FOURAS |         |
|---------|---------|-------------|---------|
| + 55ans | - 55ans | + 55ans     | - 55ans |
| 35€     | 40€     | 40€         | 45€     |

## Elle nous en parle

**Laurence CODINA**

Animatrice « Hablas Tapas »  
atelier de conversation en espagnol



sont absents sur la photo  
Gilles & Madeleine

¡ Hola ! ¡ Buenos Dias !  
Venez rejoindre le groupe de conversations "Hablas Tapas" composé de personnes amoureuses de cette langue joyeuse et chantante.

## Témoignage de Maryse

Quel plaisir de se retrouver, un vendredi après-midi sur deux, au Casino JOA. Après les ¡ Hola ! ¡ Qué Tal !, les conversations fusent, un peu desordonnées, puis elles s'organisent et s'adaptent à tous selon l'humeur, les thèmes choisis.

C'est une joyeuse ambiance conviviale, amicale... espagnole ! Ici, pas de jugements, pas de critiques, pas de niveaux : on se lance, on essaie, on se corrige ! On recherche ensemble avec bienveillance ! Si les idées manquent, Laurence nous propose des supports et nous relance. Chacun avance à son " ritmo ", progresse sans s'en apercevoir.

**GRACIAS**

Les vendredis  
de 14h00 à 15h30  
Semaine paire uniquement  
Casino JOA, Fouras-les-Bains



# Du Lundi 6 Octobre au Samedi 11 Octobre 2025 à Fouras les Bains

Places limitées – inscriptions préalables obligatoires  
auprès du CCAS de FOURAS – participation sous  
condition de présentation du billet SEMAINE BLEUE

## Lundi 6 Octobre



### Sophrologie

*se sentir mieux et vivre de manière plus apaisée*

10h

L'objectif consiste à relâcher progressivement les tensions corporelles à partir d'un travail mené sur la respiration.



Salle DANGUY, proche la Poste

**INTERVENANTE :** Mme Madeleine KIM  
TOURNEUR, Sophrologue et Animatrice PAP'S  
CCAS FOURAS



### Mémoire Vivante " Cinéma "

*la mémoire est l'un des plus précieux dons de la nature*

14h

Il s'agit de découvrir et redécouvrir une oeuvre (cinéma, oeuvres littéraires, ou autres), un lieu (ville, région, département, pays). En utilisant des jeux et des activités, les participants vont utiliser leurs différentes mémoires afin de résumer l'oeuvre pour ensuite l'interpréter, la dessiner ou en créer une autre



Salle DANGUY, proche la Poste

**INTERVENANTE :** Mme Isabelle PRADEAU  
Comédienne et Animatrice PAP'S CCAS FOURAS



À PARTIR DU 15 SEPT.2025 À FOURAS LES BAINS

## NAVETTE BUS A FOURAS, LA MARINIÈRE

Une solution de transport innovante s'ouvre désormais à tous les habitants de fouras afin que chacun puisse se rendre aux courses, sorties de loisirs, chez ses amis ou rendez-vous médicaux.

Son circuit passe nécessairement proche de votre quartier ! Long de près de 12 kilomètres, la navette organisera son parcours pour passer à votre domicile ! Pour cela, il vous suffit de nous contacter la veille avant 16h00 pour organiser votre déplacement, afin que nous puissions vous confirmer l'heure de passage de la Navette.



PASSAGE TOUS LES MATINS

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H30 À 11H30



TOUS LES JEUDIS

DÉPART 9H00 DE FOURAS VERS ROCHEFORT - RETOUR 12H00

## Mardi 7 Octobre



### Atelier HABITAT

*des conseils pour bien vivre chez soi*

10h

Envie de bien vivre chez soi le plus longtemps possible et en toute autonomie ? Des questions sur l'aménagement, le confort ou l'adaptation de votre logement en fonction de vos besoins ? Besoin de mieux comprendre les différentes étapes d'un projet de travaux et les aides financières mobilisables ?



Salle CADORET, CCAS FOURAS

**INTERVENANTE :** Mme Flora AMIENS,  
Ergothérapeute, SOLIHA



### Aquacircuit - Aquabike

*les bienfaits insoupçonnés de l'aquabike et l'aquacircuit pour le corps et l'esprit*

15h45

L'Aquabiking & l'Aquacircuit sont deux activités idéales pour muscler vos mollets, vos ischiojambiers et vos fessiers. Ce sont deux activités douces pour les articulations. Les personnes qui souffrent d'arthrose ont tout intérêt à s'y intéresser.



Salle RELAX FORME, proche Décathlon  
Rochefort

**INTERVENANT :** Educateur Sportif,  
Stéphane OLIVIER

## Mercredi 8 Octobre



### Silver Forme

*les bienfaits d'une activité tonique et musculaire*

**9h30** Silver FORME est une activité physique qui combine échauffement, travail musculaire et cardio-respiratoire avec une musique rythmée.

**Espace GAZIN, proche gymnase Rondeau**

**INTERVENANT** : M.David ABADIE  
Educateur Sportif PAP'S CCAS FOURAS



### Silver Equilibre

*préserver sa santé et réduire le risque de chutes*

**9h30** L'activité physique aide à maintenir la force musculaire, à préserver la densité osseuse et à protéger les articulations, réduisant ainsi le risque de chutes et de fractures

**Salle GAZIN, proche gymnase Rondeau**

**INTERVENANT** : M.David ABADIE  
Educateur Sportif PAP'S CCAS FOURAS



### ATELIER MEMOIRE

*stimulez votre esprit en vous amusant*

**14h** Groupe 1      **15h30** Groupe 2

Entretenir sa mémoire devient aussi important que maintenir une bonne forme physique. Les jeux de mémoire représentent une excellente façon de garder l'esprit vif et alerte, tout en passant des moments agréables.

**Salle DANGUY, proche la Poste**

**INTERVENANTE** : Mme Isabelle PRADEAU  
Comédienne et Animatrice PAP'S CCAS FOURAS

## Jeudi 9 Octobre



### Conférence juridique : La succession

*Découvrir et mieux connaître les conséquences juridiques et administratives d'une succession*

**10h** Un atelier participatif pour connaître le déroulement administratif d'une succession, mais aussi les droits des héritiers selon la composition du foyer du défunt. Venez vous initier pour bien comprendre le rôle du notaire, les droits et devoirs des héritiers, les règles successorales.

**Salle CADORET, CCAS Fouras**

**INTERVENANT** : Charles CAMUS,  
Ex Maître de conférences à Sup de Co



### Ecriture

*les récits d'une vie*

**14h30** Il s'agit d'entrer dans l'écriture de ses histoires de vie selon ses voyages, ses rencontres de l'enfance à l'âge adulte

**Médiathèque, Face au Fort VAUBAN**

**INTERVENANTE** : Mme Françoise LACOSTE,  
Animatrice PAP'S CCAS FOURAS



### Sophrologie

*se sentir mieux et vivre de manière plus apaisée*

**14h30** L'objectif consiste à relâcher progressivement les tensions corporelles à partir d'un travail mené sur la respiration.

**Salle DANGUY, proche la Poste**

**INTERVENANTE** : Mme Muriel PICAMOLES,  
Sophrologue et Animatrice PAP'S CCAS FOURAS

## Vendredi 10 Octobre



### PILATES

*l'intérêt du pilates*

**9h30** C'est un système d'entraînement qui vise à renforcer le corps de manière équilibrée, à améliorer la flexibilité et à développer la conscience du corps et la coordination.

**Espace GAZIN, proche gymnase Rondeau**



#### INTERVENANTE :

M<sup>me</sup> Isabelle VANDENBERGHE  
Educatrice Sportive PAP'S, CCAS Fouras



### Silver stretching

*essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale*

**10h30** Notre corps change et nos articulations ont tendance à devenir moins souples. Certaines personnes peuvent même développer de l'arthrose, une affection douloureuse qui affecte les articulations. Cependant, il existe des solutions pour aider à maintenir et améliorer la mobilité articulaire, et l'une d'entre elles est le SILVER STRETCHING.



**Espace GAZIN, proche gymnase Rondeau**

**INTERVENANT :** M. David ABADIE  
Educatrice Sportive PAP'S CCAS FOURAS



### HABLAS TAPAS

*une immersion et des conversations en espagnol*

**10h30** L'apprentissage d'une langue étrangère permet d'améliorer vos capacités cognitives, de travailler et entretenir votre mémoire au quotidien !  
Un atelier de conversation est un moment d'échanges et de rencontres, convivial, sympathique, spontané.



**Espace GAZIN, proche gymnase Rondeau  
Casino JOA, Place BUGEAU**

**INTERVENANTE :** Mme LAURENCE CODINA  
Animatrice PAP'S CCAS FOURAS



### AQUAGYM

*les propriétés de l'eau accentuent les bénéfices physiques et cardiaques du sport*

**15h45** De nombreuses activités aquatiques se sont inspirées de l'univers fitness comme l'aquagym.



**Salle RELAX FORME, proche Décathlon  
Rochefort**

**INTERVENANT :** Educateur Sportif,  
Stéphane OLIVIER

## Samedi 11 Octobre



### PILATES

*l'intérêt du pilates*

**9h30** C'est un système d'entraînement qui vise à renforcer le corps de manière équilibrée, à améliorer la flexibilité et à développer la conscience du corps et la coordination.



**Espace GAZIN, proche gymnase Rondeau**

**INTERVENANTE :**  
Mme Isabelle VANDENBERGHE  
Educatrice Sportive PAP'S, CCAS Fouras



**CCAS  
FOURAS-LES-BAINS**

#### Horaires d'ouverture au public

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| Lundi    | 9h00-12h00 / 14h00-17h00 |
| Mardi    | Fermé / 14h00-17h00      |
| Mercredi | 9h00-12h00 / 14h00-17h00 |
| Judi     | 9h00-12h00 / sur RDV     |
| Vendredi | 9h00-12h00 / 14h00-17h00 |



**21 avenue du cadoret  
17450 FOURAS  
05.46.84.09.77**

POUR EN SAVOIR PLUS

CCAS FOURAS

