



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
Rocheftort**

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^{me} 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 : M^{me} 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 :

M^{me} 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

