

Permanence d'un conseiller numérique du CCAS

Le mardi de 14 à 17 heures, **sur rendez-vous**, un conseiller vous accompagne vers l'autonomie dans l'usage du numérique. Découvrir les outils et le vocabulaire numérique, gérer ses courriels et ses contenus numériques, réaliser des démarches administratives, accès aux droits en ligne, protéger ses données personnelles et détecter les arnaques.

Des travailleurs sociaux assurent une permanence

Tous les jours (quels sont vos droits, les aides auxquelles vous ou la personne que vous accombez peuvent bénéficier, l'accompagnement dont vous avez besoin...).

Un dispositif de lutte contre l'isolement des seniors à domicile

Des visites de convivialité réalisées par des volontaires en service civique sont organisées chaque semaine au domicile des personnes. Ces visites sont l'occasion de discuter, jouer, partager, marcher...

Animation loisirs seniors

Retrouvez toutes les animations, ateliers et voyages proposés par le CCAS de la Ville de Limoges dans le programme disponible au CCAS, à la Maison des seniors, dans les antennes-mairie ou sur le site de la Ville de Limoges

<https://www.limoges.fr/pratique/animations-et-loisirs>



Pour tous renseignements et pour participer à ces ateliers, interventions, permanences, adressez-vous à la Maison des seniors

05 55 45 85 00 – maisondesseniors@limoges.fr



12 rue des Petites-Maisons
87000 Limoges

05 55 45 85 00

maisondesseniors@limoges.fr

Du Lundi au Vendredi
De 8h30 à 12h30
Et de 13h30 à 17h00
Possibilité de rendez-vous
avec un travailleur social hors
des horaires d'ouverture

La Maison des seniors est un espace unique dédié aux seniors de la ville, identifié par tous, seniors, proches, aidants et professionnels. Un véritable lieu ressource, d'information, d'accompagnement, de soutien, de prévention et d'animations.

Programmation janvier / février 2026

VEN 09/01	14 h à 15 h 30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
MAR 13/01	14h30 à 16h30	Atelier « ADAPT ET TOIT » Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir » proposé par l'association Soliha Limousin. Une expérience immersive permet aux participants d'accompagner Paul-Henri, notre héros globe-trotter, dans son tour du monde. Au cours de chacune de ses escales, il découvre des trucs et des astuces qui l'aident à mieux vieillir. Ses choix sont guidés par les participants qui découvrent, au travers de l'aventure de Paul-Henri, des ressources mobilisables dans leur vie de tous les jours.
MER 14/01	15 h à 16 h 30	Les rendez-vous du quotidien Atelier « droits et devoirs du locataire : mode d'emploi » En partenariat avec l'Agence départementale d'information sur le logement (Adil).
JEU 15/01	10 h à 12 h	Atelier « Santé » : Les soins palliatifs ! proposé par l'association VAL (Vivre Avec en Limousin). Les soins palliatifs ? De quoi parle-t-on quand on dit "soins palliatifs" ? Point de vue médical, législatif, éthique... Avec Mme Marcelle FAYE et Mme Marie-Pierre PAQUET.
JEU 15/01	14 h à 15 h 30	Atelier « Découvrir les réseaux sociaux ! » proposé par Orange. Des animateurs vous accompagneront à la découverte des réseaux sociaux les plus en vogue : Facebook, X (Twitter), Instagram, Snapchat, Tik-Tok... Vous découvrirez les usages proposés par les principaux réseaux sociaux, comment ces derniers fonctionnent, ce qu'ils proposent, et les bonnes pratiques pour les utiliser en toute sérénité.
VEN 16/01	14 h à 15 h 30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 19/01	14h30 à 16h30	Atelier « ADAPT ET TOIT » proposé par l'association Soliha Limousin. Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».
MAR 20/01	14 h à 15 h 30	Atelier Informatique « La cyber-sécurité » proposé et animé par la Gendarmerie et la Police nationale. Dans un monde de plus en plus connecté, où chacun d'entre nous est fortement exposé aux menaces numériques dans son quotidien, la sécurité en ligne s'impose comme une priorité. Spécialement conçus pour les familles et les seniors, ces ateliers visent ainsi à sensibiliser et à éduquer les utilisateurs des dangers d'Internet et à adopter les bonnes pratiques pour s'en protéger en leur apportant connaissances et outils nécessaires pour naviguer dans un numérique de confiance.
MER 21/01	14h30 à 16h30	Atelier « ADAPT ET TOIT » proposé par l'association Soliha Limousin. Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».
MER 28/01	14h30 à 16h30	Réunion association DMLA Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.
VEN 30/01	14 h à 15 h 30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.

LUN 02/02	14 h à 16 h	Atelier Alimentation « Mieux manger pour mieux vivre » animé par Fabienne LACASSAGNE, diététicienne du CCAS. Cet atelier offrira un regard décomplexé sur l'alimentation après 60 ans. Finis les régimes stricts et les idées reçues ! L'objectif est clair : comprendre comment manger équilibré tout en se faisant plaisir, éviter la monotonie et retrouver le plaisir de bien manger. Grâce à des explications ludiques et accessibles, les participants découvriront les clés d'une alimentation saine, sans culpabiliser.
MER 04/02	15 h à 17 h	Les rendez-vous du quotidien Atelier « Logement inadapté : solutions et aides possibles » animé par le Guichet habitat énergie de Limoges Métropole.
VEN 06/02	14 h à 16 h	Atelier consommation : « Déjouer pièges et arnaques » proposé et animé par UFC Que choisir. Acheter, c'est facile ! Tellement simple que notre vigilance est souvent prise en défaut... Grâce à ces rendez-vous conso vous saurez débusquer les supercheries et les contrevérités qui se glissent dans des propositions attractives, en magasin et sur le web. Et vous connaîtrez les bonnes pratiques pour faire les meilleurs choix pour vous et votre budget !
VEN 13/02	14 h à 15 h 30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
VEN 20/02	14 h à 15 h 30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 23/02	14 h à 16 h	Atelier « Santé » : Les méfaits du tabac ! Action de prévention présentée par l'association ASOLIM et des professionnels de la santé.
MAR 24/02	14 h 30 à 16 h 30	Atelier d'information « Les mesures de protection : habilitation familiale, curatelle, tutelle... » animé par l'ISTF (Information et soutien aux tuteurs familiaux). “Un membre de ma famille devient dépendant, quelle aide puis-je lui apporter ?”, “Je souhaite anticiper ma protection, comment faire ?”, “J'ai été désigné(e) par le juge des tutelles pour protéger un proche, quelles sont mes obligations ?... Toutes les questions que vous vous posez sur les mesures de protection pourront être abordées.
MER 25/02	14 h 30 à 16 h 30	Réunion association DMLA Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.