

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>

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 accompagnez 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...

CCAS
 seniors
 centre communal
 d'action sociale **LIMOGES**

La
MAISON
 des
 seniors

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 novembre / décembre 2026



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

CCAS
 seniors
 centre communal
 d'action sociale **LIMOGES**

ENSEMBLE AGISSONS CONTRE L'ISOLEMENT

En France, 2 millions de personnes âgées sont isolées*
*source : sante.gouv.fr

POUR ROMPRE L'ISOLEMENT APPELER LE
05 55 45 85 00

LIMOGES
 ville de Limoges

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE BÉNÉVOLE ? DEVEZ-VOUS VISITEUR DE CONVIVIALITÉ
 apportez soutien, écoute et présence à une personne seule.
demarche.numerique.gouv.fr/commencer/inscription-benevole-aide-senior

VOUS ÊTES ISOLÉ(E) ? VOUS CONNAISSEZ QUELQU'UN QUI L'EST ?
 Faites-nous connaître votre situation ou signalez celle d'un proche grâce à un formulaire simple et confidentiel.
demarche.numerique.gouv.fr/commencer/personne_isolee

Un dispositif coordonné par la **Maison des Seniors** de Limoges, pour maintenir le lien social auprès des personnes âgées isolées.

CONTACT & INFORMATIONS
 Maison des Seniors - Limoges
maisondesseniors@limoges.fr

05 55 45 85 00

LIMOGES
 ville de Limoges

SOLIDARITÉ CITOYENNETÉ ÉQUITÉ

LUN 02/11	14 h à 16 h	Atelier « Parcours pleine santé » proposé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine Atelier ludique bon pour ma santé, bon pour la planète ! Comprendre les enjeux de santé et les éco-bénéfices : « L'alimentation saine et durable ». Atelier animé par un chargé de prévention MFNA et formé One Health.
LUN 09/11	14 h à 16 h	Atelier « Parcours pleine santé » proposé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine Atelier ludique bon pour ma santé, bon pour la planète ! Comprendre les enjeux de santé et les éco-bénéfices : « Éviter les polluants au quotidien ». Atelier animé par un chargé de prévention MFNA et formé One Health.
VEN 13/11	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 16/11	14 h à 16 h	Atelier « Parcours pleine santé » proposé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine Atelier ludique bon pour ma santé, bon pour la planète ! Comprendre les enjeux de santé et les éco-bénéfices : « Lutter contre l'antibiorésistance ». Atelier animé par un chargé de prévention MFNA et formé One Health.
MAR 17/11	14 h à 16 h	Théâtre interactif « J'ai passé le permis sous Pompidou ! » À la BFM Limoges Centre-Ville proposé par la Sécurité Routière de la Haute-Vienne 90 minutes en compagnie de 3 comédiens de la compagnie Histoire de Jouer de Jouer pour s'amuser, s'informer, faire le point sur la sécurité routière qui a beaucoup changé depuis l'obtention de notre permis. Des saynètes comme un miroir grossissant que l'on nous tend, des échanges entre la salle et la scène et des réponses à nos interrogations. Conduire est une liberté. Pour la conserver, passons un bon moment ensemble pour remettre les compteurs à zéro.
VEN 20/11	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 23/11	14 h à 16 h	Atelier « Parcours pleine santé » proposé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine Atelier ludique bon pour ma santé, bon pour la planète ! Comprendre les enjeux de santé et les éco-bénéfices : « Protéger la biodiversité ». Atelier animé par un chargé de prévention MFNA et formé One Health.
MAR 24/11	14 h30 à 16 h30	Atelier Orange « Adopter les écogestes numériques » proposé et animé par Orange Envie de faire un geste pour la planète tout en prolongeant la vie de vos appareils numériques ? Découvrez comment quelques habitudes simples peuvent avoir un impact positif sur l'environnement et sur votre porte-monnaie. Cet atelier vous propose des solutions concrètes et accessibles pour un numérique plus responsable.
VEN 27/11	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 30/11	14 h à 16 h	Atelier « Parcours pleine santé » proposé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine Atelier ludique bon pour ma santé, bon pour la planète ! Comprendre les enjeux de santé et les éco-bénéfices : « Privilégier les mobilités actives ». Atelier animé par un chargé de prévention MFNA et formé One Health.

MAR 01/12	14 h à 15 h30	Atelier « Classement de papiers» proposé et animé par le service social du Centre Communal d'Action sociale et la Maison des Seniors Des méthodes simples pour trier, classer et organiser les documents administratifs à la maison, afin de gagner en autonomie et sérénité dans les démarches. Sera abordée aussi la durée de conservation des documents administratifs.
JEU 10/12	10 h30 à 12 h	Atelier « L'art de rester actif » Prévenez les chutes avant qu'elles ne vous tombent dessus ! proposé par par Lumeen et ReSanté-Vous Expérimentez la réalité virtuelle pour voyager, bouger, et adapter votre quotidien ! Participez à un atelier convivial, et bénéficiez des conseils d'un professionnel pour sécuriser votre domicile et ajuster vos habitudes.
VEN 11/12	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
MAR 15/12	14 h30 à 16 h30	Atelier Orange « Garder le lien avec WhatsApp » proposé et animé par Orange Apprendre comment passer des appels vidéo et avoir des conversations simultanées avec vos proches.
VEN 18/12	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.





MUTUALITÉ FRANÇAISE
nouvelle-aquitaine

RENCONTRE SANTÉ



➤ **PLEINE SANTÉ**

5 ateliers ludiques bons pour ma santé, bons pour la planète

Pour les + 60 ans

 **5 SÉANCES DE 2H00**
De 14h00 à 16h00

 **À LIMOGES**
Maison des seniors
12 rue des Petites maisons

 **DES ATELIERS LUDIQUES ET PARTICIPATIFS**

Lundi 2 novembre 2026
> Choisir une alimentation durable

Lundi 9 novembre 2026
> Eviter les polluants au quotidien

Lundi 16 novembre 2026
> Lutter contre l'antibiorésistance

Lundi 23 novembre 2026
> Protéger la biodiversité

Lundi 30 novembre 2026
> Privilégier les mobilités actives

Notre partenaire

**LIMOGES**
MÉTROPOLITAIN

PARTICIPATION GRATUITE SUR INSCRIPTION

➤ **Maison des seniors** | 05 55 45 85 00

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Régie par le code de la mutualité - Siren 422 250 304 - © MFNA 2026