

MER 04/03	14 h à 16 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
VEN 06/03	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 09/03	14 h à 16 h	Atelier « Nutrition » proposé par NéoSilver. Développer de nouvelles connaissances nutritionnelles (repères du PNNS, risques liés à la dénutrition, équilibre alimentaire) et les traduire en comportements concrets : meilleure gestion du budget alimentaire, choix plus éclairés grâce au décryptage des étiquettes, intégration de produits locaux et de saison dans leurs repas. L'atelier vise également à redonner le plaisir de cuisiner et de partager des repas.
MAR 10/03	14 h à 16 h	Café des Grands-Parents « La place du grand-parent aujourd'hui » proposé par UDAF 87. Aujourd'hui, les grands-parents jouent un rôle essentiel dans l'équilibre familial : soutien au quotidien, relais éducatif, transmission... Pourtant, leurs repères évoluent et les questions sont nombreuses. Ce cycle propose un espace chaleureux pour échanger, prendre confiance et trouver ensemble des pistes d'harmonie entre générations, savoir dire non aux sollicitations, préserver un équilibre entre engagement familial et vie personnel...
MER 11/03	15 h à 16 h30	Les rendez-vous du quotidien en partenariat avec l'Agence Départementale d'information sur le logement (ADIL). Entrer dans un logement, tout ce qu'il faut savoir !
VEN 13/03	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 16/03	14 h à 16 h	Atelier « Nutrition » proposé par NéoSilver.
MAR 17/03	14 h à 16 h	Atelier « ADAPT' ET TOIT » à la BFM Centre-Ville proposé par l'association Soliha Limousin. Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».
MER 18/03	14 h à 16 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
JEU 19/03	14 h à 16 h	Atelier « Protéger ses données personnelles » atelier proposé par Orange.
MER 25/03	14 h30 à 16 h30	Réunion association DMLA Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.
JEU 26/03	18 h30 à 20 h	Conférence « On ne naît pas seul.e, on le devient » avec l'association Petits Frères des pauvres et la Maison des Seniors. Par Jean-Jacques Amyot, psychosociologue sur les questions de vieillesse, de vieillissement et de retraite. Suivie d'une présentation d'actions et de dispositifs Petits frères des pauvres. À l'Auditorium Clancier (BFM Centre-Ville)
VEN 27/03	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
MAR 31/03	14 h30 à 16 h30	Atelier « l'Art de rester actif » proposé par « ReSanté-Vous ». Prévenez les chutes avant qu'elles ne vous tombent dessus. Les technologies immersives et l'ergothérapie au service de la prévention des chutes.

VEN 03/04	14 h30 à 16 h	Les rendez-vous du quotidien Atelier « Chèque énergie » en partenariat avec EDF Solidarité. Le chèque énergie 2026 est une aide destinée aux ménages modestes pour le paiement des factures d'énergie. Tout savoir sur le dispositif du Chèque Énergie, les plafonds et les documents nécessaire pour le demander.
MER 08/04	14 h à 16 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
VEN 10/04	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 13/04	14 h à 16 h	Atelier « Nutrition » proposé par NéoSilver. Développer de nouvelles connaissances nutritionnelles (repères du PNNS, risques liés à la dénutrition, équilibre alimentaire) et les traduire en comportements concrets : meilleure gestion du budget alimentaire, choix plus éclairés grâce au décryptage des étiquettes, intégration de produits locaux et de saison dans leurs repas. L'atelier vise également à redonner le plaisir de cuisiner et de partager des repas.
VEN 17/04	14 h à 15 h30	Atelier « Mot j'écoute » Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.
LUN 20/04	14 h à 16 h	Atelier « Nutrition » proposé par NéoSilver.
MAR 21/04	14 h à 16 h	Atelier ARTZ « L'art au service de la mémoire » proposé et animé par l'association ARTZ Prévenir et ralentir le déclin cognitif des seniors en faisant de l'art un levier de stimulation de la mémoire, du lien social et du bien-être.
MER 22/04	14 h30 à 16 h30	Réunion association DMLA Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.
LUN 27/04	14 h à 16 h	Atelier « Nutrition » proposé par NéoSilver.
MAR 28/04	14 h à 16 h	Atelier ARTZ « L'art au service de la mémoire » proposé et animé par l'association ARTZ Prévenir et ralentir le déclin cognitif des seniors en faisant de l'art un levier de stimulation de la mémoire, du lien social et du bien-être.
MER 29/04	14 h à 16 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.

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 pouvez 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
centres communaux
d'action sociale **LIMOGES**
seniors

La
MAISON
des
seniors

12 rue des Petites-Maisons
87000 Limoges

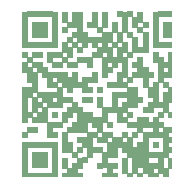
05 55 45 85 00

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 mars / avril 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
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.fr

**VOUS SOUHAITEZ
ÊTRE BÉNÉVOLE ?
DEVENEZ 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.fr

**COMMENT REPÉRER
UNE PERSONNE
ISOLÉE ?**

- Difficultés de déplacement
- Vit seule
- Rupture de vie (deuil, retraite, séparation...)
- Troubles de la vue / de l'audition
- Aidants épuisés
- Isolement géographique
- Peu ou pas de visites
- Seule pendant les fêtes ou l'été

**SIGNAUX D'ALERTE
À NE PAS IGNORER**

- Volets fermés en journée
- Courrier non relevé, logement négligé
- Tristesse visible / retrait social
- Tenue inadaptée à la saison
- Méfiance, sentiment d'insécurité
- Perte d'appétit, de poids, sommeil perturbé
- Addictions
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- Renoncement aux soins

SOLIDARITÉ CITOYENNETÉ ÉQUITÉ