

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

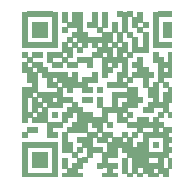
05 55 45 85 00

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 juillet / août 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

**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

05 55 45 85 00

limoges.fr

MER 01/07	10 h à 12 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
JEU 02/07	9 h à 11h	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée, pour maintenir, voire améliorer, les capacités physiques des participants (équilibre, mobilité, souffle, tonus musculaire...).
		Inscription obligatoire
VEN 03/07	14 h30 à 16 h30	Atelier numérique Orange « Découvrir l'Intelligence Artificielle » Découvrez comment cette technologie transforme notre quotidien. Au programme, une introduction aux concepts de base de l'IA, ses applications pratiques dans divers domaines, et une exploration des outils d'IA générative disponibles en ligne. Comprendre les fondamentaux de l'IA, tester des outils d'IA pour générer du texte, des images et plus encore, échanger vos impressions et retours sur l'atelier pour nous aider à améliorer son contenu. Cet atelier est conçu pour tous les niveaux. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante et interactive !
LUN 06/07	10 h à 11h	Atelier « Les matinées d'Isa » Travailler sa mémoire tout en s'amusant !
MER 08/07	10 h à 12 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
JEU 09/07	9 h à 10 h 30	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée, pour maintenir, voire améliorer, les capacités physiques des participants (équilibre, mobilité, souffle, tonus musculaire...).
		Inscription obligatoire
MER 15/07	10 h à 12 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
JEU 16/07	9 h à 10 h 30	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée.
		Inscription obligatoire
LUN 20/07	10 h à 11h	Atelier « Les matinées d'Isa » Travailler sa mémoire tout en s'amusant !
MER 22/07	10 h à 12 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
JEU 23/07	9 h à 10 h 30	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée.
		Inscription obligatoire
JEU 30/07	9 h à 10 h 30	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée.
		Inscription obligatoire

LUN 03/08	10 h à 12 h	Atelier « Activité physique douce » animé par un animateur spécialisé du service Animations Loisirs Seniors du Centre Communal d'Action Sociale Réalisez des exercices simples, lentement et délicatement pour travailler en douceur l'ensemble de votre corps.
MAR 04/08	10 h à 12 h	Atelier « Jeux de société » proposé et animé par le service Animations Loisirs Seniors du CCAS Un moment convivial et ludique autour des jeux de société d'hier et d'aujourd'hui.
JEU 06/08	9 h à 10 h 30	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée, pour maintenir, voire améliorer, les capacités physiques des participants (équilibre, mobilité, souffle, tonus musculaire...).
		Inscription obligatoire
LUN 10/08	10 h à 12 h	Atelier « Activité physique douce » animé par un animateur spécialisé du service Animations Loisirs Seniors du Centre Communal d'Action Sociale
MAR 11/08	10 h à 12 h	Atelier « Jeux de société » proposé et animé par le service Animations Loisirs Seniors du CCAS Un moment convivial et ludique autour des jeux de société d'hier et d'aujourd'hui.
JEU 13/08	9 h à 10 h 30	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée.
		Inscription obligatoire
LUN 17/08	10 h à 12 h	Atelier « Activité physique douce » animé par un animateur spécialisé du service Animations Loisirs Seniors du Centre Communal d'Action Sociale
MAR 18/08	10 h à 12 h	Atelier « Jeux de société » proposé et animé par le service Animations Loisirs Seniors du CCAS Un moment convivial et ludique autour des jeux de société d'hier et d'aujourd'hui.
MER 19/08	10 h à 12 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
JEU 20/08	9 h à 10 h 30	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée.
		Inscription obligatoire
VEN 21/08	10 h à 11h	Atelier « Les matinées d'Isa » Travailler sa mémoire tout en s'amusant !
LUN 24/08	10 h à 12 h	Atelier « Activité physique douce » animé par un animateur spécialisé du service Animations Loisirs Seniors du Centre Communal d'Action Sociale
MER 26/08	10 h à 12 h	Atelier « Tricothon » Venez tous tricoter et apprendre à tricoter à la Maison des Seniors.
JEU 27/08	9 h à 10 h 30	« Voilà l'été, si on bougeait » mis en place par l'AGIRC-ARRCO Séance de marche en groupe complétée par des exercices d'activité physique adaptée.
		Inscription obligatoire
VEN 28/08	10 h à 11h	Atelier « Les matinées d'Isa » Travailler sa mémoire tout en s'amusant !