



12 rue des Petites-Maisons  
87000 Limoges

05 55 45 85 00

[maisondesseniors@limoges.fr](mailto: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 2025



LIMOGES  
ARTS DU FEU  
ET INNOVATION

[limoges.fr](http://limoges.fr)

|           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUN 03/11 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « A.P.A.M.A. »</b> proposé par « NéoSilver ».<br>Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.                                                                                                                                                                                                                          |
| MER 05/11 | 10 h à 11 h       | <b>Atelier « Récré Action »</b> proposé par la Maison des seniors.<br>« Travailler sa mémoire tout en s'amusant ».                                                                                                                                                                                                                        |
| MER 05/11 | 11 h à 11 h 40    | <b>Papote et Popote par les « Insatiables »</b><br><b>M<sup>me</sup> Demeyer, diététicienne-nutritionniste</b><br>Conférence en ligne : « <b>booster son microbiote pour l'hiver</b> »<br>Quelle alimentation serait la plus adaptée pour un microbiote équilibré et en quoi un microbiote équilibré renforce notre système immunitaire ? |
| MER 05/11 | 14 h 30 à 16 h 30 | <b>Atelier « ADAPT' ET TOIT »</b><br>Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».                                                                                                                                                                                                                                                |
| JEU 06/11 | 9 h 30 à 12 h     | <b>Atelier « Bienvenue à la retraite »</b><br>proposé par « NéoSilver » et financé par la CARSAT Centre Ouest.<br>Vivre une retraite sereine et active ! À destination des futurs ou des néo-retraités.<br>Cet atelier se déroule dans le <b>quartier de la Bastide</b> : 5 rue Braque 87000 LIMOGES                                      |
| VEN 07/11 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « Mot j'écoute »</b><br>Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.                                                                                                                                                                                                                                     |
| MER 12/11 | 10 h à 12 h       | <b>Atelier « CityGem »</b><br>Les Ateliers Balade : santé, culture et partage !<br>avec la participation de la CARSAT.                                                                                                                                                                                                                    |
| MER 12/11 | 11 h à 11 h 40    | <b>Papote et Popote par les « Insatiables »</b><br><b>M<sup>me</sup> Demeyer, diététicienne-nutritionniste</b><br>Conférence en ligne : « <b>lutter contre la dénutrition par l'alimentation</b> »<br>Prévenir ou lutter contre la dénutrition avec une alimentation adaptée.                                                             |
| MER 12/11 | 14 h 30 à 16 h 30 | <b>Atelier « ADAPT' ET TOIT »</b><br>Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».                                                                                                                                                                                                                                                |
| JEU 13/11 | 9 h 30 à 12 h     | <b>Atelier « Bienvenue à la retraite »</b><br>proposé par « NéoSilver » et financé par la CARSAT Centre Ouest.<br>Cet atelier se déroule dans le <b>quartier de la Bastide</b> : 5 rue Braque 87000 LIMOGES                                                                                                                               |
| JEU 13/11 | 14 h à 16 h       | <b>Atelier Santé</b><br>Présentation et échanges avec les associations ASSOLIM (Association de Malades Respiratoires) et VAL (Vivre Avec en Limousin)                                                                                                                                                                                     |
| VEN 14/11 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « A.P.A.M.A. »</b> proposé par « NéoSilver ».<br>Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.                                                                                                                                                                                                                          |
| LUN 17/11 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « A.P.A.M.A. »</b> proposé par « NéoSilver ».<br>Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.                                                                                                                                                                                                                          |
| MAR 18/11 | 14 h 30 à 16 h 30 | <b>Atelier « ADAPT' ET TOIT »</b><br>Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».                                                                                                                                                                                                                                                |
| MER 19/11 | 10 h à 11 h       | <b>Atelier « Récré Action »</b> proposé par la Maison des seniors.<br>« Travailler sa mémoire tout en s'amusant ».                                                                                                                                                                                                                        |
| MER 19/11 | 14 h 30 à 16 h 30 | <b>Réunion association DMLA</b><br>Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.                                                                                                                                                                                          |
| JEU 20/11 | 9 h 30 à 12 h     | <b>Atelier « Bienvenue à la retraite »</b><br>proposé par « NéoSilver » et financé par la CARSAT Centre Ouest.<br>Cet atelier se déroule dans le <b>quartier de la Bastide</b> : 5 rue Braque 87000 LIMOGES                                                                                                                               |
| JEU 20/11 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « Débuter avec son smartphone »</b> proposé par Orange.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| LUN 24/11 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « A.P.A.M.A. »</b> proposé par « NéoSilver ».<br>Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.                                                                                                                                                                                                                          |
| MER 26/11 | 15 h à 16 h 30    | <b>Atelier « Action Conso »</b><br>Atelier sur le thème des contrats d'assurance                                                                                                                                                                                                                                                          |

|           |                   |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JEU 27/11 | 9 h 30 à 12 h     | <b>Atelier « Bienvenue à la retraite »</b><br>proposé par « NéoSilver » et financé par la CARSAT Centre Ouest.<br>Cet atelier se déroule dans le <b>quartier de la Bastide</b> : 5 rue Braque 87000 LIMOGES |
| JEU 27/11 | 14 h 30 à 16 h 30 | <b>Atelier « ADAPT' ET TOIT »</b><br>Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».                                                                                                                  |
| VEN 28/11 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « Mot j'écoute »</b><br>Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.                                                                                                       |

#### Nouveautés

##### **Atelier « ADAPT' ET TOIT »**

Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».

##### **Papote et Popote par les « Insatiables »**

M<sup>me</sup> Demeyer, diététicienne-nutritionniste

##### **Conférence en ligne : « booster son microbiote pour l'hiver »**

Quelle alimentation serait la plus adaptée pour un microbiote équilibré et en quoi un microbiote équilibré renforce notre système immunitaire ?

|           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUN 01/12 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « A.P.A.M.A. »</b> proposé par « NéoSilver ».<br>Activité physique, seniors, mémoire et alimentation.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| MER 03/12 | 11 h à 11 h 45    | <b>Papote et Popote par les « Insatiables »</b><br>M <sup>me</sup> Demeyer, diététicienne-nutritionniste<br>Conférence en ligne : « <b>petits-déjeuners et collations équilibrées</b> »<br>Dans cette conférence, vous trouverez de nouvelles idées, recettes à intégrer et les recommandations nutritionnelles en ce qui concerne les petits-déjeuners et collations.<br>Salé ? Sucré ? Ou à IG bas ? Discernons ensemble le vrai du faux. |
| MER 03/12 | 14 h à 16 h       | <b>Atelier « Classement de papiers »</b><br>Durée de conservation des documents administratifs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| JEU 04/12 | 9 h 30 à 12 h     | <b>Atelier « Bienvenue à la retraite »</b><br>proposé par « NéoSilver » et financé par la CARSAT Centre Ouest.<br>Vivre une retraite sereine et active ! À destination des futurs ou des néo-retraités.<br>Cet atelier se déroule dans le <b>quartier de la Bastide</b> : 5 rue Braque 87000 LIMOGES                                                                                                                                        |
| JEU 04/12 | 14 h à 16 h       | <b>Atelier Santé</b><br>Le processus de deuil et l'accompagnement du deuil sous forme de groupe de paroles avec Nadia et Marie-Françoise de l'association VAL (Vivre Avec en Limousin).                                                                                                                                                                                                                                                     |
| VEN 05/12 | 14 h 30 à 16 h 30 | <b>Atelier « ADAPT' ET TOIT »</b><br>Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| MAR 09/12 | 14 h à 16 h       | <b>Atelier « Multimédia »</b> Atelier animé par le conseiller numérique CCAS<br>« Choisir son téléphone ou son ordinateur en fonction de son budget ».                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| MER 10/12 | 10 h à 12 h       | <b>Atelier « CityGem »</b><br>Les Ateliers Balade : santé, culture et partage !<br>avec la participation de la CARSAT.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| MER 10/12 | 14 h 30 à 16 h 30 | <b>Atelier « ADAPT' ET TOIT »</b><br>Jeux interactifs sur les thèmes du « bien vieillir ».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| VEN 12/12 | 14 h à 15 h 30    | <b>Atelier « Mot j'écoute »</b><br>Jeux de mots éducatifs pouvant s'adapter à la déficience visuelle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| MER 17/12 | 14 h 30 à 16 h 30 | <b>Réunion association DMLA</b><br>Groupe de paroles autour de la thématique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Atelier ouvert à tous.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| MER 17/12 | 11 h à 11 h 45    | <b>Papote et Popote par les « Insatiables »</b><br>M <sup>me</sup> Demeyer, diététicienne-nutritionniste<br>Conférence en ligne : « <b>atelier cuisine : les alternatives plus légères à Noël</b> »<br>Dans cette conférence, vous découvrirez des alternatives moins grasses et/ou moins sucrées qui raviront vos papilles durant les fêtes !                                                                                              |

## **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...

## **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](mailto:maisondesseniors@limoges.fr)**