

# SERVICES

## L'AGENT DE CONVIVIALITÉ

Tous les matins - Sur RDV  
Priorité aux personnes ayant des difficultés pour se déplacer

## LE PORTAGE DES REPAS

Selon critères d'attributions  
Sous réserve de disponibilité

## LA TÉLÉ-ASSISTANCE

Service 24h/24 et 7j./7  
Relié avec le centre de gérontologie de Céret.  
Tarifs dégressifs en fonction des revenus

## ASSISTANTE SOCIALE

Le jeudi matin sur rendez-vous au 04 68 68 48 30

## BIBLIOTHÈQUE SONORE

Prêt gratuit de livres audios pour les personnes médicalement empêchées de lire

## POINT NUMÉRIQUE

Mise à disposition d'un poste informatique et accès internet



### UNE ÉQUIPE ATTENTIVE

De gauche à droite

- BÉATRICE LEROUX, Animatrice Socio-Culturelle
- MARYLINE MASSART, Responsable du pôle seniors
- CHRISTOPHE GUGLIELMI Agent de convivialité

### NOTRE ENGAGEMENT

Vous faciliter le quotidien avec des services de proximité. Vous divertir avec un programme d'animations variées.

### DES ÉLUS EN ACTION POUR VOTRE BIEN VIVRE



Maire de Canohès  
Président du CCAS



Adjointe aux affaires sociales,  
et politique seniors  
Vice-présidente du CCAS

# GUIDE SENIORS 2019



Contact : 04 68 37 62 42

[www.canohes.fr](http://www.canohes.fr)

Rubrique Solidarité

## BON À SAVOIR...

### • CARTE DE BUS CTP :

Voyagez gratuitement avec la **CARTE PASSEPORT**

(Conditions : + 70 ans et non-imposable)

Ou à tarif réduit de -50% avec la **CARTE CHIC**

(Condition : +65 ans)

### • ASSOCIATION CLUB LOISIRS DES RETRAITÉS

Nombreuses activités - Salle Joan Miró.

Contactez la présidente Danielle CASES au 04 68 54 72 68

### • ANIMATIONS RÉCRÉATIVES :

Ponctuellement diverses animations sont proposées (Marchés nocturnes, ateliers culinaires, échanges de savoir-faire, goûters partagés, etc.) N'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées (téléphone, adresse mail) pour connaître les différentes animations à venir !

## VILLE LABELLISÉE



## THÉS DANSANTS DU DIMANCHE

ENEZ PASSER UNE APRÈS MIDI DANSANTE  
OUVERTS À TOUS - SALLE CLAUDE NOUGARO  
ouverture des portes à 14h - sans réservation

Tarif d'entrée : 10€ par personne  
(1 boisson et 1 collation comprises)

- DIMANCHE 3 FÉVRIER •
- DIMANCHE 17 MARS •
- DIMANCHE 7 AVRIL •
- DIMANCHE 2 JUIN •
- DIMANCHE 6 OCTOBRE •
- DIMANCHE 8 DÉCEMBRE •

## LES REPAS À LA BONNE FRANQUETTE OUVERTS À TOUS

ENEZ PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL AUTOUR D'UN  
REPAS TIRÉ DU SAC OU SUR COMMANDE (5€)

Dès 11h30, suivi d'une après-midi récréative  
Salle Joan Miro

Sur inscription - Chaque dernier mercredi du mois

## ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS DU SAMEDI MATIN

ATELIERS LUDIQUES SUR INSCRIPTION,  
OUVERT À TOUS LES ÂGES

- SAMEDI 2 FÉVRIER – FÊTE DE LA CHANDELEUR •
- SAMEDI 20 AVRIL - FABRICATION  
DE COSMÉTIQUE NATUREL •
- SAMEDI 16 NOVEMBRE  
FABRICATIONS DE DÉCORATIONS DE NOËL •

## SORTIES DÉCOUVERTES DU PATRIMOINE

Personnes prioritaires en minibus  
Ouvert à tous en covoiturage - sur inscription

- **MERCREDI 20 FÉVRIER** : Départ 13h15 / retour 17h30  
Visite guidée du Mémorial de Rivesaltes  
Tarif : 10 € à partir de 15 personnes
- **JEUDI 21 MARS** : Départ 9h15 / retour 12h30  
Visite guidée du cloître de Saint Génius des Fontaines  
Tarif : 2 €
- **JEUDI 18 AVRIL** : Départ 10h / retour 15h  
Visite guidée et dégustation « mets et Vins »  
au Domaine Rossignol  
Tarif : 9.50 € (Prévoir un repas tiré du sac)
- **LUNDI 20 MAI** : Départ 11h / retour 17h  
Fête de la nature -  
Visite guidée du four solaire de Sorède  
Tarif : 4 € - Prévoir un repas tiré du sac
- **JEUDI 13 JUIN** : Départ 15h30 / retour 18h30  
Visite guidée de la ferme de spiruline  
de Ponteilla **Gratuit**
- **JEUDI 12 SEPTEMBRE** : Départ 16h45 / retour 19h30  
Visite théâtralisée des caves Byrrh  
Tarif : 10 €
- **JEUDI 17 OCTOBRE** : Départ 9h / retour 15h  
Visite guidée de la ferme de safran à Oms  
Prévoir un repas tiré du sac **Gratuit**
- **NOVEMBRE** : Départ 10h / retour 12h30  
Visite guidée du Monastir del Camp à Passa  
Tarif : 3 €
- **DÉCEMBRE** : Sortie festive de Noël  
Programme à venir **Gratuit**

## CONFÉRENCES **Gratuit**

Salle des fêtes - 18h

### CONFÉRENCE PHYTOTHERAPIE

Intervenante : Anne-Marie Pujol  
Botaniste et Phytothérapeute

« LES ARTICULATIONS ET LES THÉRAPIES  
NATURELLES »

JEUDI 14 FÉVRIER 2019 - 18h

« LE SYSTÈME DIGESTIF ET LES THÉRAPIES  
NATURELLES »

JEUDI 11 AVRIL 2019

### CONFÉRENCE BIEN ÊTRE

Intervenant : Pierre Laclare - Diététicien  
« OSTÉOPOROSSES ET CARENCES »

JEUDI 14 MARS 2019

« LA DÉSHYDRATATION »

JEUDI 16 MAI 2019

## ATELIERS SANTÉ

GYM DOUCE

TOUS LES MARDIS de 9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30

Salle des fêtes - Tarif : 8 €/mois



**ATELIER MÉMOIRE**  
TOUS LES JEUDIS

(du 7 février au 25 avril)

Salle Tuilerie de 9h30 à 11h30



**ATELIER VITALITÉ**  
TOUS LES JEUDIS

(du 3 octobre au 7 novembre)

Salle Tuilerie de 9h30 à 11h30

RENSEIGNEMENTS et  
INSCRIPTIONS auprès de  
Maryline Massart, responsable  
du CCAS et du service seniors  
au **04 68 37 62 42**, par  
mail : [ccasseniors@canohes.fr](mailto:ccasseniors@canohes.fr)  
ou directement à l'annexe  
mairie - les matins.



Pour vous accompagner aux manifestations,  
pensez à contacter l'agent de convivialité  
**RENDEZ-VOUS AU 04 68 37 62 42**