

# FLASH INFO

# CCAS

# N°8

Juillet 2024  
GALLUIS

## ATELIERS DE LA RENTRÉE

Nous avons le plaisir de vous proposer de **nouveaux ateliers gratuits** dès le mois de septembre 2024.

Comme annoncé précédemment l'atelier gym et un atelier informatique pour les plus de 60 ans.

### ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

L'atelier gym appelé **Équilibre en mouvement** a pour objectif de prévenir la chute en travaillant l'équilibre, la souplesse et la force. Lors des séances, découvrez des exercices ludiques qui vous permettront de vous motiver à la pratique d'une activité physique régulière. Des conseils personnalisés pour avoir de bons réflexes afin de mieux bouger, être plus à l'aise et renforcer votre équilibre.

- ▶ Cet atelier se déroule sur **12 séances d'une heure**
- ▶ **Le lundi de 14h à 15h** dans la salle des Marronniers
- ▶ Début des séances lundi 9 septembre 2024 jusqu'au 2 décembre 2024 sauf le lundi 11 novembre

Des places sont encore disponibles !

Actuellement 7 inscrits sur 10 attendus ! (max. 15 personnes)

Atelier financé par le PRIF > groupement de coopération sociale et médico-sociale avec la Mutualité Sociale Agricole d'Ile-de-France (MSA), la Caisse nationale d'assurance vieillesse en île-de-France (Cnav) et la Sécurité sociale des indépendants (ex RSI)

*Nous restons à votre disposition – Bien cordialement*

**CCAS de Galluis 01 34 57 03 90 – [ccas@galluis.fr](mailto:ccas@galluis.fr)**

# ATELIER

## BSI- Bien Sur Internet

Après le succès rencontré en début d'année, Destination Multimédia revient dans notre commune !

Apprendre, découvrir ou approfondir, de la prise en main de l'ordinateur, aux démarches en ligne en passant par le traitement de texte ou encore la sécurité internet...

**L'objectif est d'être plus à l'aise avec les outils informatiques et internet !**



Tous les mardis du 17 septembre 2024 au 15 octobre 2024 sur le parking de la place de l'Église

10h-12h : cours sur ordinateur niveau 1  
13h-15h : permanences avec cours particuliers  
15h-16h30 : cours sur tablette/smartphone niveau 2

- Groupe de 7 personnes maximum
- Inscription obligatoire

Atelier financé par La Conférence des Financeurs des Yvelines

## COUPON-RÉPONSE

**Je souhaite participer à :**

Atelier Gym

Atelier BSI : cours niveau 1  « permanence »  cours niveau 2

Prénom, Nom .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

**ATELIERS  
SEPTEMBRE  
DÉCEMBRE  
2024**

Email (en majuscules) :