



Ateliers manuels

→ Dessin peinture | Lundis 9h30 à 11h30 | Salle détente et loisirs

Exprimez votre créativité avec Georges dans une ambiance conviviale.

Pour débutants et confirmés / Liste de fourniture et inscription auprès du CCAS / Apportez votre matériel / Salle derrière la Poste / 20€ à l'année

→ Art du fil | Mardis de 14h00 à 17h00 et de 20h00 à 22h00 & vendredis de 14h00 à 17h00 | Maison des associations

Venez découvrir ou pratiquer la couture et le patchwork à votre rythme.

Contact auprès du CCAS / Pour débutants et confirmés / Maison des associations, 84, rue Georges Clemenceau, 1^{er} étage / 50€ à l'année

→ Reliure | Jedis de 14h00 à 17h00 | Maison des associations

Apprenez la restauration de livres et réalisez l'ouvrage de vos envies.

Maison des associations, 84, rue Georges Clemenceau, 1^{er} étage / 50€ à l'année

→ Art floral | Mercredis et jedis une fois par mois | Rue Fradin

Composez des bouquets de saison en petit comité, guidés par une fleuriste.

8 places / Planning et inscription auprès du CCAS / Entrée place de la Francophonie / 12€ par séance

Vos Sorties

NOUVEAU

- **Vélo débutant** | Mardi 19 mai de 10h00 à 12h00 | 8 places | Inscription auprès du CCAS | Se munir de son vélo
- **Pêche à l'écrevisses** | Mardi 27 mai de 13h30 à 18h00 | 8 places | Inscription auprès du CCAS | Se munir d'une carte de pêche à la journée
- **Marche douce et active nocturne** | Vendredi 5 juin de 17h30 à 21h30 | Inscription auprès du CCAS | Prévoir un pique-nique
- **Vélo confirmé** | Lundi 15 juin de 10h00 à 12h00 | 8 places | Inscription auprès du CCAS | Se munir de son vélo
- **Pêche à pied** | Mercredi 17 juin de 10h00 à 15h00 | 8 places | Se munir d'un salière et d'un pique-nique
- **Traite des vaches** | Mercredi 24 juin à 18h00 | 8 places | Inscription et point de départ au CCAS | Durée : 2h00 | Se munir de bottes
- **Ferme du Moineau (vente à la ferme)** | Mardi 30 juin à 17h00 | 8 places | auprès du CCAS | Paiement accepté en espèce ou en chèque



Ateliers divertissements

→ Repas partagé | Lundis de 12h00 à 13h30 | Salle détente et loisirs

Apportez un plat et partageons un moment convivial.

Gratuit

→ Atelier d'écriture | Vendredi 22 mai et 6 juin de 10h00 à 12h00 | Salle détente et loisirs

Les mots ont la parole ! Venez pour jouer, échanger et vous amuser avec les mots.

8 places / Inscription et renseignements auprès du CCAS / Gratuit

→ Journée bien-être | Mercredi 1^{er} juillet de 10h00 à 16h00 | Salle détente et loisirs

Accordez-vous une parenthèse de douceur et de détente.

En partenariat avec l'école d'esthétique Terrade de La Rochelle

Inscription et renseignements auprès du CCAS / Gratuit

NOUVEAU

→ Atelier « objectif équilibre » | Lundis jusqu'au 6 juillet | Salle détente et loisirs

Des conseils pratiques et des exercices simples pour prévenir les chutes et renforcer l'équilibre au quotidien.

Inscription et renseignement auprès du CCAS / Gratuit

→ Art thérapie évolutive | Mardis, une fois toutes les 2 semaines de 14h00 à 16h00 | Salle détente et loisirs

Se reconnecter à soi par la créativité et le mouvement.

6 places / Inscription auprès du CCAS / 20€ pour le trimestre

→ Généalogie | Vendredis de 10h30 à 12h00 | Local jeune

Comprendre qui vous êtes à travers vos racines.

6 places disponibles / Inscription auprès du CCAS / 20€ à l'année

→ Paus'évasion | Jedis de 14h30 à 16h30 | Salle du presbytère

Pour rompre la solitude, surmonter les difficultés passagères et faire face à l'isolement.

Subventionné par la conférence des financeurs / Salle du presbytère, 28, rue Fresneau / 20€ à l'année

→ Repas fruits de mer | Vendredi 3 juillet à 12h00 | Salle détente et loisirs

Savourez l'océan lors d'un moment de partage et de convivialité. Pensez à apporter un dessert.

Inscription obligatoire avant le 19 juin, auprès du CCAS

NOUVEAU

Pas d'activité pendant les vacances d'été, mais le CCAS reste ouvert.
N'hésitez pas !
On se retrouve en septembre !



Ateliers sportifs

→ Piscine Iléo | Lundis de 17h00 à 19h30 | Départ du CCAS

Un bassin sportif de 25m, réparti en 5 couloirs de nage, les conditions idéales pour relâcher la pression et profiter des plaisirs de la nage dans une eau à 28°C, sous la surveillance des maîtres-nageurs.

Départ du CCAS / Inscriptions auprès du CCAS

→ Marche douce | Mardis de 14h00 à 15h00 | Départ du CCAS

Marche douce en nature pour se détendre et créer du lien.

Inscription auprès du CCAS / Gratuit

→ Marche active | Vendredis de 9h30 à 11h00 | Départ du CCAS

Vous êtes bon marcheur et vous souhaitez faire cette activité en groupe ? Rejoignez-nous !

Inscription auprès du CCAS / Gratuit

→ Gym douce | Jeudis de 9h00 à 10h00 | EHPAD

Rejoignez un cours adapté à tous, encadré par l'association Siel Bleu.

Subventionné par la conférence des financeurs / Ehpads, rue du Docteur Roux / Gratuit



→ Sophrologie | Vendredis de 10h00 à 11h00 | EHPAD

Renforcez attention, confiance, concentration, sommeil et gestion du stress.

Subventionné par la conférence des financeurs / Ehpads, rue du Docteur Roux / Gratuit



→ Yoga sur chaise | Mercredis de 10h30 à 11h45 | Salle détente et loisirs

Idéal pour se relaxer en douceur et améliorer sa mobilité.

Prévoir un certificat médical et un tapis de yoga / Inscriptions auprès du CCAS / 5€ la séance

→ Yoga actif | Samedis de 10h30 à 11h45 | Salle détente et loisirs

Pour renforcer le corps, améliorer la souplesse et retrouver vitalité et énergie.

Prévoir un certificat médical et un tapis de yoga / Inscriptions auprès du CCAS / 5€ la séance

Un transport gratuit chaque semaine !

Vous avez plus de 60 ans, vous ne pouvez momentanément ou durablement pas conduire ou vous ne disposez pas de véhicule ? Ce service est fait pour vous ! Le CCAS vous propose de vous amener tous les mardis et jeudis matins au marché de Marennes et dans les grandes surfaces de 9h00 à 11h30.

**Vous avez + de 75 ans ?
Pensez à vous inscrire pour le plan canicule.**



Marennes-Hiers-Brouage

Mai & Juin 2026



Programme des animations du CCAS

Bougez, partagez, souriez!



Le CCAS est un lieu public, ouvert à tous les habitants de Marennes-Hiers-Brouage, sans condition d'âge et de ressources. Besoin d'être informés sur vos droits sociaux ou d'être accompagnés dans vos démarches ? Poussez les portes du CCAS, nous sommes là pour vous aider.

CCAS de Marennes-Hiers-Brouage

6, rue du Maréchal Foch - 17 320 Marennes

05 17 25 85 44 |  ccas@marennes.fr | 

 marenneshiersbrouage.fr