



# INFOS SÉNIORS

Votre CCAS vous informe des activités mises en place pour votre bien-être

## GYM DOUCE POUR LES SÉNIORS

Activité prise en charge à 100% par votre CCAS et donc gratuite pour les séniors à partir de 62 ans avec une priorité pour les séniors de + de 70 ans (1h de gym par semaine tout au long de l'année, animée par une professionnelle). Places limitées à 20 participants. **Inscriptions obligatoires.**

## YOGA CHAISE SÉNIORS

Adaptée aux séniors, cette première session de 12 séances est prise également en charge à 100% par votre CCAS. Places limitées à 15 participants maximum.  
**Inscriptions obligatoires.**

## LES ATELIERS "BIEN VIEILLIR"

Organisés en partenariat avec l'ASEPT, ces ateliers s'adressent aux séniors à partir de 62 ans. Différents thèmes sont mis en place chaque année. Un livret récapitulatif est disponible en mairie ou par mail, sur simple demande.  
**Inscriptions obligatoires.** Le nombre de places varie d'un atelier à l'autre en fonction du thème.

## L'ANIMATION DE PRINTEMPS

Cette année, c'est une pièce de théâtre que nous vous proposerons le **16 mars 2024**, pour « fêter le printemps » dans la bonne humeur ! Entrée libre, ouvert à tous. **Inscriptions obligatoires.**

## LES THÉS DANSANTS

2 thés dansants sont organisés dans l'année. Cette année ils sont prévus le 12 mai et le 24 novembre. Nous essayons de varier les orchestres et les ambiances en vous proposant des « thés à thème ».  
**Inscriptions obligatoires.**

## LE REPAS INTER CCAS

Après 5 ans d'interruption, le repas inter CCAS est de retour ! Il aura lieu cette année à Saint-Julien le 17 septembre 2024. Organisé conjointement avec les CCAS des communes voisines, il regroupera désormais les séniors des communes de Saint-Julien, Ginasservis, La Verdière, Vinon, Rians, Artigues, Saint-Martin de Pallières et Esparron de Pallières. Journée festive et conviviale. **Inscriptions obligatoires auprès de chaque CCAS.**

## LA SORTIE "SEMAINE BLEUE"

Chaque année en octobre a lieu la Semaine bleue. Organisée au niveau national, cette semaine est dédiée aux Séniors. Nous vous proposerons chaque année une sortie culturelle ou divertissante. Cette année, elle aura lieu le mardi 01 octobre 2024. Le programme sera communiqué au cours du 1er semestre 2024 ainsi que les dates d'inscriptions (limitées à 50 participants).

**SANS OUBLIER VOTRE CHOIX DE FIN D'ANNÉE ENTRE LE COLIS DE NOËL OU LE REPAS DANSANT GÉNÉRALEMENT ORGANISÉ COURANT JANVIER. RÉSERVÉ AUX SÉNIORS DE 70 ANS ET PLUS !**

**VOUS SOUHAITEZ AVOIR DES RENSEIGNEMENTS SUR L'UNE DE CES ACTIVITÉS ?**



**04 94 80 04 78** (Pauline à l'Accueil), **04 94 80 67 49** (Christelle au CCAS)



par courriel, à l'adresse [ccas@sjlm.fr](mailto:ccas@sjlm.fr)

**COUPON POUR S'INSCRIRE ET RECEVOIR VOTRE "INFOS SÉNIORS"**

**À RETOURNER EN MAIRIE**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse postale : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_ Téléphone portable : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Je souhaite recevoir mon *Infos Séniors* par :  Courriel électronique  Courrier papier

J'autorise la Commune de Saint-Julien à utiliser les informations ci-dessus pour me transmettre Infos Séniors

Date et signature : \_\_\_\_\_