



INFOS SÉNIORS

DEUXIÈME SEMESTRE 2024

Votre CCAS vous informe des activités et animations mises en place à votre attention

GYM DOUCE POUR LES SÉNIORS

Reprise des séances à partir du 11 septembre 2024. Activité prise en charge à 100% par votre CCAS et gratuite pour les séniors à partir de 62 ans. (1h de gym douce par semaine tout au long de l'année, animée par une professionnelle). Places limitées à 20 participants. **Renseignements en Mairie et inscriptions obligatoires.**

YOGA CHAISE SÉNIORS

A partir du **1er octobre 2024**. Séances adaptées pour les séniors, cette première session de 12 séances est prise également en charge à 100% par votre CCAS et gratuite pour les séniors à partir de 62 ans. Places limitées à 15 participants maximum. **Renseignements en Mairie et inscriptions obligatoires.**

LES ATELIERS "BIEN VIEILLIR"

Dès septembre, ateliers organisés en partenariat avec l'ASEPT, gratuits, ils s'adressent aux séniors à partir de 62 ans. Les thèmes de ce 2ème semestre sont : Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires - Le Bien-être par la relaxation - Mobilité Séniors. **Renseignements en Mairie et inscriptions obligatoires.**

REPAS INTER CCAS

Il aura lieu le **17 septembre 2024** au CIL s'il fait beau ou au Foyer. Venez rencontrer les séniors des communes voisines : repas, goûter, bal, tombola gratuite... ambiance assurée. Places limitées. Participation 20€ par personne, **renseignements en Mairie et inscriptions obligatoires.**

SORTIE ET CONFÉRENCE "Semaine bleue"

Le 1er octobre 2024 : Sortie au Cabaret à Venelles "Francky Folies". Repas/spectacle et animation. Participation de 35€/personne, à partir de 62 ans avec une priorité aux séniors de +70ans. **Places limitées. Renseignements en Mairie et inscriptions obligatoires.**

Le 04 octobre 2024 après-midi : Conférence « Vivre ensemble entre générations ». Ouverte à tous, entrée libre et gratuite. **Préinscription en Mairie.**

ANIMATIONS D'AUTOMNE

Une nouvelle pièce de théâtre vous est proposée le **09 novembre 2024 à 17h**, avec la Troupe « Les Sardines du Verdon » : Une journée au Cabanon ! Entrée libre, participation au chapeau, ouverte à tous. **Préinscriptions en Mairie. Préinscriptions obligatoires.**

THÉ DANSANT

Prévu le **24 novembre 2024** avec l'orchestre « Cotton Club ». Venez nombreux ! **Renseignements en Mairie et inscriptions obligatoires. Gratuit pour les + 70 ans - 8€ entre 62 et 70 ans.**

Et comme chaque fin année, vous aurez le choix entre le colis de Noël ou le repas dansant organisé courant janvier. Réservé aux séniors de 70 ans et plus ! Vous recevrez en octobre un courrier vous permettant de faire votre choix !

Pour tous renseignements, contactez Christelle au CCAS ou Pauline à l'accueil **04.94.80.04.78** ou

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 : _____