

**AVANT le 27 SEPTEMBRE, pour
demander à vous inscrire :
complétez ce coupon en cochant les
activités souhaitées et déposez-le
au CCAS les lundi après-midi, mercredi
matin, ou vendredi matin.**

**OU contactez le CCAS par téléphone :
02-41-31-85-10
ou par mail : ccas@ville-montreuil-juigne.fr**

Nom, Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Adresse Mail :

NB : le CCAS vous confirmera l'inscription.

Le CCAS remercie les bénévoles de la
Cellule de Veille et les partenaires:



**Bouger ensemble
pour entretenir la flamme !**

**Du lundi 30 septembre
au dimanche 6 octobre 2024**



LUNDI 30 SEPTEMBRE

Eveil corporel - animé par Siel bleu
10H15 ou 11H15 - Salle Jacquelin Duchesne

Matinée bien être - animée par le CCAS
10H15 - Espace Nelson Mandela

Concert - chorale la Maroqué
18 H00 - Salle Neruda - *Entrée libre*



MARDI 1er OCTOBRE

Historique des JO - animé par le CCAS
10H30 - La Guyonnière (amenez votre pique-nique pour midi)

Activités physiques adaptées - par
Profession Sports et Loisirs
14h- 17h - La Guyonnière

Soirée calme - Lecture
par Les Bouquineurs
18H00 - Bibliothèque C. Malraux

MERCREDI 2 OCTOBRE

Journée intergénérationnelle

Séance découverte : Motricité et Yoga -
animée par le Relais Petite Enfance, avec
la Maison des Habitants

09H30 à 10H15 ou 10H30 à 11H15
Salle motricité - Ecole Maternelle H. David

Danse - animé par Retraite Active et
Enfance et Jeunesse
14H30 - Salle Jacques Brel



VENDREDI 4 OCTOBRE

**Discussion autour des droits des seniors et
du maintien à domicile** - ADMR, MDA,
Technicothèque, CLIC
9H à 12H-Salle Palissy

SAMEDI 5 OCTOBRE

14h **Visite de la résidence Autonomie**
" La Grand'Maison"

et à 15h **Jeux de société** - avec le Club la Joie
inscription : la Grand'Maison au 02 41 42 71 09



DIMANCHE 6 OCTOBRE

Marches intergénérationnelles

Rendez vous devant la Salle Palissy
10H30- départ 4 kms
11H00-départ 2 kms
12h- Apéritif convivial



LUNDI 30 SEPTEMBRE

Eveil Corporel 10h15 ☐ ou 11h15 ☐

Matinée bien être ☐

MARDI 1er OCTOBRE

Historique des JO ☐ Pique-nique ☐

Activités physiques adaptées ☐

Soirée calme-Lecture ☐

MERCREDI 2 OCTOBRE

Motricité et yoga de 9h30 à 10h15 ☐
ou de 10h30 à 11h15 ☐

Danse ☐

VENDREDI 4 OCTOBRE

Discussion Droits ☐

DIMANCHE 6 OCTOBRE

Marche 2 kms ☐ Marche 4 kms ☐

Apéritif ☐