

**Complétez ce coupon en cochant les activités souhaitées et déposez-le au CCAS**

**OU contactez-nous par téléphone :**

**02-41-31-85-10**

**ou par mail : [ccas@ville-montreuil-juigne.fr](mailto: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 Marogué

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