

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

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 ☐

