

## Fiche d'inscription individuelle

Cochez les activités auxquelles vous souhaitez participer

activités	dates	tarifs	pré-inscription	liste d'attente
<b>FABLAB</b> cycle 3 ateliers cadre photo	30 avril, 21 mai, 18 juin	gratuit		
<b>Ateliers vélos</b> cycle de 5 séances	6 et 27 mai, 3, 10 et 24 juin	gratuit		
<b>Psychologie positive</b> cycle de 6 ateliers	21 et 28 mai, 4, 18 et 25 juin, 2 juillet	gratuit		
<b>Course d'orientation</b>	merc. 3 avril	gratuit		
<b>Au P'tit café des échanges Cussy</b>	merc. 10 avril	gratuit		
<b>Atelier créatif « Vent des poèmes »</b>	vend. 12 avril	gratuit		
<b>Le P'tit Bal</b>	lundi 13 mai	5 €		
<b>Au P'tit café des échanges Lucenay</b>	merc. 15 mai	gratuit		
<b>Randonnée santé</b>	merc. 15 mai	gratuit		
<b>Sortie : journée canine</b>	jeudi 16 mai	3 €		
<b>Conférence sur l'audition</b>	jeudi 16 mai	gratuit		
<b>Sortie : saboterie du Gouloux</b>	lundi 27 mai	6 €		
<b>Initiation huiles essentielles groupe 1 à 9h30</b>	mardi 28 mai	gratuit		
<b>Initiation huiles essentielles groupe 2 à 10h30</b>	mardi 28 mai	gratuit		
<b>Enquête « Où est Charlie ? »</b>	jeudi 6 juin	gratuit		
<b>Sortie : découverte du karaoké</b>	lundi 10 juin	gratuit		
<b>Au P'tit café des échanges Auxy</b>	merc. 12 juin	gratuit		
<b>Mini-golf</b>	merc. 19 juin	gratuit		
<b>Sortie : déjeuner guinguette</b>	jeudi 20 juin	35 €		

Cadres réservés au CIAS

Confirmation inscription	Date
Règlement	Date butoir
Mode de règlement	<input type="checkbox"/> Espèces <input type="checkbox"/> Chèque <input type="checkbox"/> Reçu
Montant	
Reste à payer	

## ACTIVITÉS D'AVRIL À JUIN 2024 : INSCRIPTION AU CIAS À PARTIR DU MARDI 2 AVRIL (9H)

**Nombre de places limité  
INSCRIPTION DÉFINITIVE  
À RÉCEPTION DU RÈGLEMENT**

Le CIAS vous accueille à l'Espace Saint-Jean  
22 rue Naudin à Autun

Horaires d'ouverture au public :  
lundi 13h30-17h30  
du mardi au jeudi 9h-12h et 13h30-17h30  
vendredi 9h-12h et 13h30-17h  
Téléphone : 03 85 86 98 50

### RÈGLEMENT INTÉRIEUR

#### Art. 1 : Sorties/activités

Les programmes sont édités par trimestre et disponibles la quinzaine avant le début des inscriptions. Ils sont disponibles à l'accueil du CIAS, les pôles de services de proximité, auprès de l'ensemble des mairies de la CCGAM, des centres sociaux de la ville d'Autun, les Ehpad, les résidences Autonomie, les clubs des aînés du territoire et sur le site internet du Grand Autunois Morvan [www.grandautunoismorvan.fr](http://www.grandautunoismorvan.fr). Durant la période estivale (juillet, août, septembre), aucune programmation n'est proposée.

#### Art.2 : Conditions d'inscription

Peuvent accéder aux activités proposées par le CIAS du Grand Autunois Morvan, les personnes retraitées de la communauté de communes du Grand Autunois Morvan (CCGAM).

La priorité sera donnée aux retraités du territoire ayant cumulé le moins de sorties/activités dans l'année 2023.

**Pour les personnes ayant des difficultés pour se déplacer, ou non véhiculées :** possibilité de s'inscrire par téléphone et/ou par voie postale (30 % des places leurs sont réservées).

#### Art.3 : Liste d'attente

En cas de dépassement du nombre d'inscrits, une liste d'attente sera établie. Les jours précédents l'activité, si des places sont vacantes, le CIAS contacte les personnes inscrites sur la liste d'attente.

Les retraités hors territoire qui se présentent ou qui appellent, sont inscrits sur une liste d'attente qui permettra de compléter les effectifs si le nombre maximum d'inscrits à une activité n'ai pas atteint. Seulement dans ce cas précis, les personnes hors territoire pourront accéder aux activités.

#### Art. 4 : Pré-inscriptions

Les sorties dont le nombre de places est limité, rencontrent un fort succès. Par conséquent, elles feront l'objet d'une demande de pré-inscription (sorties surlignées en jaune dans le document) à partir de la date de début des inscriptions et ce jusqu'à la date de fin indiquée dans le programme. La priorité sera donnée aux retraités du territoire ayant cumulé le moins de sorties/activités en 2023. > L'inscription définitive sera confirmée par le CIAS aux participants après la date de fin des pré-inscriptions.

#### Art. 5 : Tarifs

Les tarifs sont fixés par le CIAS et peuvent faire l'objet de réévaluations. Ils sont variables en fonction de la nature et du prix de revient de chaque activité. À noter que certaines activités sont gratuites.

#### Art. 6 : Modalités de paiement

Pour les sorties/activités soumises à pré-inscription : une fois la date limite des pré-inscriptions passée, les personnes ayant reçu la confirmation de leur inscription définitive par le CIAS, devront s'acquitter du montant de leur participation dans un délai de 5 jours ouvrés avant l'activité. Passé ce délai, l'inscription est annulée.

Pour les autres sorties/activités :

Les personnes inscrites physiquement au CIAS règlent à l'inscription. Les personnes en difficulté pour se déplacer pourront envoyer leur règlement par voie postale dans un délai de 5 jours ouvrés avant l'activité. Passé ce délai, l'inscription est annulée.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre du Trésor Public.

Un reçu sera délivré pour tout paiement en chèque ou numéraire.

#### Art.7 : Désistement et annulation

Pour les activités gratuites, dès lors que la personne est inscrite, elle s'engage à participer. En cas d'annulation, il convient de prévenir au plus tard 2 jours avant l'activité pour permettre à une personne inscrite sur liste d'attente de pouvoir en bénéficier.

Pour les activités payantes, une annulation signifiée au plus tard 2 jours avant (hors week-end), fera l'objet d'un remboursement sur présentation d'un certificat médical.

**Sur décision du CIAS, et pour des raisons tout à fait exceptionnelles, certaines activités peuvent être annulées (peu de participants, directives sanitaires, conditions météorologiques...).**

#### Art. 8 : Transport

**VOUS RENCONTREZ DES PROBLÈMES DE DÉPLACEMENT  
POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS PROPOSÉES ?**

Contactez-nous pour échanger sur vos difficultés et sur les solutions envisageables :

CIAS du Grand Autunois Morvan 03 85 86 98 50

Rejoignez-nous sur Facebook [legrandautunoismorvan](https://www.facebook.com/legrandautunoismorvan)

Téléchargez l'application Citykomi®

CIAS

le Grand Autunois Morvan

Conférence des financeurs Autonomie 71



## PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE

L'Association AILES, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et la Mutualité Française Saône-et-Loire, avec le soutien financier du Conseil Départemental de Saône-et-Loire dans le cadre de la Conférence des Financeurs proposent des ateliers prévention des chutes.

### Cycle de 4 séances

à destination des personnes de + 60 ans

**Gratuit - Inscription obligatoire** (nombre de places limité)

Claire FLECHON : 07.89.56.83.59

Alexandre SAULNIER : 07.84.63.61.44

### CHISSEY-EN-MORVAN - RDV à la salle des fêtes

□ Séance 1 - **Jeudi 28 mars de 10h à 12h** Les chutes et leurs conséquences avec un gériatre et une professionnelle de la prévention

□ Séance 2 - **Jeudi 4 avril de 10h à 12h** Les bonnes pratiques avec une professionnelle de la prévention

□ Séance 3 - **Jeudi 11 avril de 10h à 11h30** Activités physiques adaptées : exercices avec un ergothérapeute et un éducateur sportif

□ Séance 4 - **Jeudi 18 avril de 9h à 12h** Les aides techniques. Visite du démonstrateur itinérant « Chez Moi Sûr » avec l'intervention de l'Association Ailes et d'un ergothérapeute de la Mutualité Française Saône-et-Loire

### AUXY - RDV à la salle des fêtes

□ Séance 1 - **Jeudi 16 mai de 10h à 12h** Les chutes et leurs conséquences avec un gériatre et une professionnelle de la prévention

□ Séance 2 - **Jeudi 23 mai de 10h à 12h** Les bonnes pratiques avec une professionnelle de la prévention

□ Séance 3 - **Jeudi 30 mai de 10h à 12h** Activités physiques adaptées : exercices avec un ergothérapeute et un éducateur sportif

□ Séance 4 - **Jeudi 6 juin de 9h à 12h** Les aides techniques. Visite du démonstrateur itinérant « Chez Moi Sûr » avec l'intervention de l'Association Ailes et d'un ergothérapeute de la Mutualité Française Saône-et-Loire

### LE GATEBALL Atelier ludique et sportif

**Les jeudis : 16, 23 et 30 mai et 6 juin de 10h à 12h  
RDV au stade de rugby, zone de loisirs à Couches**

Le Gateball est un sport d'équipe inspiré du croquet, créé en 1947 dans un objectif de développer une activité sportive douce à destination des seniors. Le Gateball se joue avec un maillet, c'est un jeu sans contact et stratégique, qui peut être pratiqué par tous / Gratuit

Animé par un éducateur du Comité Départemental du Sport en Milieu Rural



Programme édité sous réserve de modifications. © Service COM Ville d'Autun & GAM 2024  
Éléments graphiques Freepik.com IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

Centre Intercommunal  
d'Action Sociale

CIAS

le Grand Autunois Morvan

ça bouge  
chez les seniors  
2024



Activités pour  
les retraités

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN

CIAS DU GRAND AUTUNOIS MORVAN  
Espace St-Jean 22 rue Naudin à Autun 03 85 86 98 50

Animations à destination  
des personnes retraitées du territoire  
Sur inscription - Nombre de places limité

## Programme de avril à juin 2024

**INSCRIVEZ-VOUS** Voir règlement intérieur au dos  
**À PARTIR DU MARDI 2 AVRIL, 9H**

**Pour les animations surlignées en jaune**

Inscriptions ouvertes jusqu'au vend. 12 avril

**ATTENTION** Certaines animations ou sorties rencontrent un fort succès ! Mais comme vous le savez, le nombre de places est limité.

**Les personnes intéressées par une de ces sorties feront une demande de PRÉ-INSCRIPTION.**

### Cycles d'activités

**Les mardis 30 avril, 21 mai et 18 juin**  
Cycle de 3 séances en ateliers collectifs

**ATELIER DÉCOUVERTE FABLAB (5 PLACES – GROUPE FIXE)**  
Atelier « cadre photo » : dessin et personnalisation en gravure du cadre, découpe, peinture, feutre...

**RDV à 14h au Fablab - Centre de ressources numériques du GAM, ZA de Bellevue - Rue des Maquis de l'Autunois, Autun**  
Gratuit

**Les lundis 6 et 27 mai, 3, 10 et 24 juin**

Cycle de 5 séances personnalisées

**ATELIERS VÉLOS (5 PLACES – GROUPE FIXE)**  
Ateliers proposés par les Ateliers Nomades. Pour trouver ou retrouver le plaisir de circuler à vélo, prendre confiance, et rouler en toute sécurité sur route ou en ville

**De 14h à 16h - RDV au Centre social du Prieuré Saint-Martin Saint-Pantaléon, Autun / Gratuit**

**Les mardis 21 et 28 mai, 4, 18 et 25 juin, 2 juillet**

Cycle de 6 ateliers collectifs

**« BIEN DANS SA TÊTE » : PSYCHOLOGIE POSITIVE (12 PLACES – GROUPE FIXE)**

Ateliers proposés par Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté et animés par une psychologue. Venez échanger autour du bien-être pour renouer les liens, se sentir mieux, évacuer le stress, gérer ses émotions et/ou renforcer son estime de soi...

**De 14h à 16h - RDV à l'Espace Simone Veil, Autun / Gratuit**

### Activités en avril

**Mercredi 3 avril**

**COURSE D'ORIENTATION (20 PLACES)**

Initiation découverte ludique. Venez découvrir comment lire et décrypter une carte IGN, comment s'orienter avec ou sans boussole : en équipes, sous forme de jeux de piste, il vous faudra découvrir les balises disposées à différents endroits autour du plan d'eau du Vallon.

**De 14h à 16h - RDV à l'Espace Sport Nature**

*Parking du moulin du Vallon, en face du bowling / Gratuit*

**Mercredi 10 avril**

**AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (12 PLACES)**

Venez parler de vos envies, de vos préoccupations, de projets...  
**De 9h30 à 11h30 - RDV à la mairie de Cussy-en-Morvan**  
Gratuit

**Vendredi 12 avril**

**ATELIER CRÉATIF VENT DES POÈMES (50 PLACES)**

Proposé par BAM, le réseau culturel du Grand Autunois Morvan. Créez des cerfs-volants, baguettes de ruban, moulins à vent en écoutant des poèmes et chansons françaises avant de prendre leurs envols en pleine nature. Goûter offert  
**RDV à 14h30 au Centre Social du Prieuré Saint-Martin / Gratuit**

### Sorties et activités en mai

**Lundi 13 mai**

**LE P'TIT BAL**

Sur des airs d'accordéon, venez tourner et virevolter sur la piste de danse avec l'accordéoniste Tony Fontaine. Goûter offert

**RDV à partir de 14h à l'Hexagone, Autun / Participation : 5 €**

**Mercredi 15 mai**

**AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (12 PLACES)**

Venez parler de vos envies, de vos préoccupations, de projets...  
**De 9h30 à 11h30 - RDV à la mairie de Lucenay l'Évêque**  
Gratuit

**Mercredi 15 mai**

**RANDONNÉE SANTÉ (20 PLACES)**

Balade sportive autour du plan d'eau du Vallon avec découverte des différents ateliers santé positionnés le long du parcours. Venez découvrir les différents modules et apprendre à les utiliser pour ainsi vous permettre de pratiquer en autonomie.

**De 14h à 16h - RDV à l'Espace Sport Nature, Autun**

*Parking du moulin du Vallon, en face du bowling / Gratuit*

**Jeudi 16 mai**

**JOURNÉE CANINE EN MÉTHODE POSITIVE AVEC DONNE LA BALLE À MONTHELON (12 PLACES)**

Matin : présentation de la journée autour d'une collation. Techniques Agility (activité physique, échauffement, parcours avec un chien, promenade...). Midi : repas tiré du sac sur place. L'après-midi : massage canin et prévention canine (que faire quand un chien se montre agressif, quoi faire quand un chien est blessé, comment faire quand un chien à peur de l'humain...).

**Départ en bus à 9h - RDV parking de l'Hexagone, Autun**

Participation : 3 €

**Jeudi 16 mai**

**CONFÉRENCE SUR L'AUDITION**

Centre de prévention par le Docteur Vannier de l'Agirc-Arrco agricole  
Après 65 ans, la presbycousie touche une personne sur 3, et une personne sur 2 après 70 ans. Nous aborderons au travers de cette conférence dédiée à l'audition plusieurs thématiques notamment l'effet de l'âge sur notre audition, les conséquences de la surdité chez le sujet et ses proches, la prévention, le dépistage et les traitements des troubles auditifs.

Tests possibles sur rendez-vous à l'issue de la conférence.

**De 10h à 12h - RDV à l'Espace Simone Veil, Autun**

Gratuit

**Lundi 27 mai**

**VISITE D'UNE SABOTERIE (30 PLACES)**

La saboterie de Gouloux dans son atelier-musée vous fera découvrir les méthodes traditionnelles de fabrication de sabots. Ébauche mécanique, finition manuelle et sculpture artisanale de motifs typiques à la région. Magasin de souvenirs et de produits régionaux. Goûter offert

**Départ en bus à 13h - RDV parking de l'Hexagone, Autun**

Participation : 6 €

**Mardi 28 mai**

**ATELIERS D'INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES (2 GROUPES DE 10 PERSONNES)**

Ateliers proposés par Radiance Mutuelle. Les huiles essentielles ont mille et une vertus : détente, sommeil, soin, beauté... Elles séduisent mais nécessitent quelques précautions d'emploi. Comment les utiliser, apprendre à les choisir, connaître leurs vertus.

**1<sup>er</sup> groupe à 9h30**

**2<sup>e</sup> groupe à 10h30**

**RDV dans les locaux de Radiance Mutuelle, 2 Av. Charles**

**de Gaulle, Autun / Gratuit**

**Mercredi 29 mai**

**SALON DU BIEN VEILLIR**

La ville d'Épinac, en partenariat avec l'association Nos Aînés Heureux, organise son premier salon seniors avec des conférences, des ateliers ludiques et participatifs, des exposants, de la restauration...

**De 10h à 17h - RDV à la salle des fêtes, Épinac**

Sans inscription - Gratuit

### Sorties et activités en juin

**Jeudi 6 juin**

**OÙ EST CHARLIE ? (24 PLACES)**

Animation proposée par BAM, le réseau culturel du Grand Autunois Morvan. Jeux d'adresse, enquêtes et épreuves sportives au parc de la Roseraie à la Celle-en-Morvan. Goûter offert

**Départ en bus à 13h45 - RDV parking de l'Hexagone, Autun**

Gratuit

**Lundi 10 juin**

**DÉCOUVERTE DU KARAOKÉ (30 PLACES)**

Animée par l'association « Je chante »

Pour le plaisir de tous, venez-vous divertir en poussant la chansonnette au micro en suivant les paroles qui défilent sur un écran. Goûter offert

**De 14h à 16h30 - RDV à la salle des fêtes de Dracy-les-Couches, Rue du four / Gratuit**

**Mercredi 12 juin**

**AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (12 PLACES)**

Venez parler de vos envies, de vos préoccupations, de projets...

**De 9h30 à 11h30 - RDV à la mairie d'Auxy**

Gratuit

**Mercredi 19 juin**

**MINI-GOLF (20 PLACES)**

Venez découvrir de golf miniature ou vous perfectionner de façon ludique. Par équipe, réalisez en moins de coup possible le parcours de 18 trous différents pour décrocher la victoire.

**De 14h à 16h au mini golf d'Autun - RDV sur le parking du**

**centre nautique, Autun / Gratuit**

**Jeudi 20 juin**

**DÉJEUNER « GUINGUETTE » AU RIVA PLAGE À GLANON (51 PLACES)**

Venez vivre un moment convivial et gourmand. Ambiance musette, chanteur, accordéoniste.

**Départ en bus à 10h - RDV parking de l'Hexagone, Autun**

Participation : 35 €

## Fiche d'inscription individuelle

« Ça bouge chez les seniors »

Avril - Mai - Juin 2024

Monsieur  Madame

NOM : .....

.....

Prénom : .....

Date de Naissance : .... / .... / .....

Tranches d'âges :  - de 60 ans  60 à 69 ans

70 à 79 ans  80 à 89 ans  + de 90 ans

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Commune : .....

Téléphone : .....

Adresse mail : .....

.....

### Cadre réservé au CIAS

Mode d'inscription	<input type="checkbox"/> Physique	<input type="checkbox"/> Téléphone	<input type="checkbox"/> Courrier
Date			
Retraité du territoire	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
Besoin transport	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
Remarques			