

Fiche d'inscription individuelle

Cochez les activités auxquelles vous souhaitez participer

activités	dates	tarifs	pré-inscription	liste d'attente
Raconte-moi ton métier	merc. 15 janv	gratuit		
Dictée	jeudi 16 janv	3 €		
Ateliers découverte FabLab Cycle de 3 ateliers - Groupe fixe	mardi 21 janv mardi 18 fév mardi 11 mars	gratuit		
Au P'tit café des échanges Anost	jeudi 23 janv	gratuit		
Taïso Autun	mardi 28 janv	gratuit		
Après-midi bowling	jeudi 30 janv	9 €		
Ateliers « Age'imentation » Cycle de 3 ateliers + visite de la Miam : jeudi 20 mars	mardi 4 fév mardi 11 fév jeudi 20 fév	gratuit		
Au P'tit café des échanges Sully	jeudi 6 fév	gratuit		
Cinéma	lundi 10 fév	3 €		
Escape Game à l'Appart€	merc. 12 fév	gratuit		
Exposition Merveilles choisies	jeudi 13 fév	gratuit		
Taïso Épinac	vend. 21 fév	gratuit		
Ateliers « Age'imentation » Cycle de 6 ateliers + visite de la Miam : jeudi 15 mai	mardi 11 mars jeudi 20 mars jeudi 27 mars jeudi 3 avril jeudi 10 avril jeudi 17 avril	gratuit		
L'école au pays du livre	merc. 12 mars	gratuit		
Journée de la femme	jeudi 13 mars	gratuit		
Le P'tit bal des retrouvailles	mardi 18 mars	5 €		
Circuit du Morvan à la Côte-d'Or	mardi 25 mars	15 €		
Au P'tit café des échanges La Comelle	jeudi 27 mars	gratuit		

Cadres réservés au CIAS

Confirmation inscription	Date		
Règlement	Date butoir		
Mode de règlement	☐ Espèces	☐ Chèque	☐ Reçu
Montant			
Reste à payer			

ACTIVITÉS DE JANVIER À MARS 2025 :
INSCRIPTION AU CIAS
À PARTIR DU MERC. 8 JANVIER (13H30)

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 . 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 cumulés le moins de sorties/activités dans l'année 2024.
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 retraitées 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 cumulés le moins de sorties/activités en 2024. > 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](#)

Téléchargez l'application Citykomi®

CIAS
le Grand Autunois Morvan

m
le Grand Autunois Morvan

Conférence
des financeurs
Autonomie 71

VILLES AMIES DES AÎNÉS
Réseau Francophone

L'association Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés était présente au salon des maires pour la cérémonie de labellisation 2024.

Le LABEL «AMI DES AÎNÉS»® du Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés valorise les collectivités qui s'engagent à améliorer la qualité de vie des aînés. Il s'adapte à toutes les collectivités (communes, EPCI, départements, régions) et propose une démarche structurée en différents niveaux : En route, Bronze, Argent, Or, et Platine.

Les territoires doivent impliquer les aînés dans le diagnostic et l'action, organiser une gouvernance adaptée, et élaborer un plan d'action pluriannuel. Le label inclut aussi des mentions thématiques facultatives (habitat, mobilité, culture, etc.). Ce processus favorise des politiques publiques innovantes et pérennes pour le bien-être des aînés.



Les élus du territoire de la communauté de communes du Grand Autunois Morvan, les techniciens et quelques membres de l'assemblée des aînés ont fait le voyage pour recevoir directement le label or après être entrés dans la démarche en mars 2022, preuve d'un travail constructif et partenarial.

Ce label remis avec la présence de 20 autres collectivités (des plus grandes Dijon, Grenoble, Dunkerque, aux plus petites Wickerschwihr, Savigny-le-Sec); le territoire du Grand Autunois Morvan, s'est vu remettre son label par son directeur général RFVAA Pierre-Olivier Lefebvre.

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
2025



PROGRAMME
Activités pour les retraités
JANVIER - FÉVRIER - MARS
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



Avançons ensemble pour échanger de nouvelles idées,
se rencontrer, créer du lien, rompre l'isolement...
Partager !

Toute l'équipe du CIAS vous adresse
ses meilleurs vœux pour 2025
et vous souhaite une très belle année !

Programme de janvier à mars 2025

 **INSCRIVEZ-VOUS** Voir règlement intérieur au dos
À PARTIR DU MERC. 8 JANVIER, 13H30

Pour les animations surlignées en jaune
Inscriptions ouvertes jusqu'au mardi 21 janvier
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.**

L'association Ailes
et l'Inter-Actif proposent

À partir du lundi 6 janvier
• les lundis matin
• les mercredis matin
ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE MOTIVÉE
À L'AIDE DE LA STATION DE JEUX LUDIQUES
2 GROUPES DE 10 PERSONNES MAXI
RDV à l'Inter-Actif, 90 bis avenue de la République (ancienne
Mairie de St-Pantaléon) / Gratuit
Pour vous inscrire, contactez directement :
Alexandre (Association Ailes) au 07 84 63 61 44
ou Agnès (L'inter-Actif) au 06 83 20 72 78



Sorties et activités en janvier

-  **Mercredi 15 janvier**
RACONTE-MOITON MÉTIER (30 PLACES) Animation proposée par le réseau culturel BAM du Grand Autunois Morvan. Lectures, indices, anecdotes et jeux de rôles vous permettront d'aiguiser votre sens de l'observation et de la logique pour définir le métier de chacun des intervenants.
14h30 - RDV à l'Espace Simone Veil, Autun Gratuit, goûter offert
-  **Jeudi 16 janvier**
DICTÉE (15 PLACES) Tous les participants seront récompensés et les 3 premiers lauréats se verront remettre une médaille.
14h30 - RDV à l'Inter'Actif, 90 avenue de la république Saint-Pantaléon, Autun / Participation 3€, dictée suivie d'un goûter
-  **Mardis 21 janvier, 18 février et 11 mars**
ATELIER DÉCOUVERTE FABLAB (6 PLACES, GROUPE FIXE) Création d'un puzzle et sa boîte (sublimation et découpe laser)
14h - RDV au Fablab, Centre de ressources numériques du GAM, zone d'activité de Bellevue, Autun / Gratuit
-  **Jeudi 23 janvier**
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'Anost / Gratuit
-  **Mardi 28 janvier**
 **TAÏSO (25 PLACES)** Découvrez comment le taïso peut transformer le corps, apaiser l'esprit et enrichir le quotidien, avec un éducateur sportif en activité physique adaptée.
De 10h à 11h - RDV à 9h45, dojo stade Saint-Roch, Autun
Gratuit, pot d'accueil offert par le judo club d'Épinac
-  **Jeudi 30 janvier**
APRÈS-MIDI BOWLING (40 PLACES)
14h - RDV au bowling 3 route de Chalon-sur-Saône, Autun
Participation 9€, 2 parties suivies d'un goûter
- Cycle d'activités de février à mars**
-  **Mardi 4, mardi 11 et jeudi 20 février**
CYCLE DE 3 ATELIERS « AGE'IMENTATION » ireps (15 PLACES - GROUPE FIXE) Ateliers proposés par l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé de Bourgogne Franche Comté (IREPS). Participez en toute convivialité aux ateliers d'échanges et de découverte autour de l'alimentation avec un(e) diététicien(ne)-nutritionniste.
De 14h à 16h - RDV salle des fêtes, St-Léger-sous-Beuvray / Gratuit
- **Inclus dans le cycle, jeudi 20 mars : visite de la « Miam », Marmite Intercommunale de l'Autunois Morvan**
9h30 - RDV 12 rue Mazagran, Autun

Sorties et activités en février

-  **Jeudi 6 février**
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 salle multi-service dans la cour de la mairie de Sully / Gratuit
-  **Lundi 10 février**
CINÉMA
14h30 - RDV Cinéma Arletty, 6 rue Pernette, Autun
Participation 3€
-  **Mercredi 12 février**
 **ESCAPE GAME À L'APPART€ (12 PLACES)** Venez parcourir à l'aide d'énigmes et de défis l'ensemble des thèmes de l'appartenance pédagogique. Succès garanti.
14h - RDV aux Presles 2 - 1^{er} Etage N° 1, 2 cours Jean Monnet à Saint-Pantaléon, Autun
Gratuit, goûter offert
-  **Jeudi 13 février**
EXPOSITION MERVEILLES CHOISIES (15 PLACES) Visite guidée des chefs d'œuvres issus des collections du Musée Rolin visibles au muséum d'histoire naturelle.
14h30 - RDV au muséum d'histoire naturelle, 14 rue Saint-Antoine, Autun / Gratuit
-  **Vendredi 21 février**
 **TAÏSO (25 PLACES)** Découvrez comment le taïso peut transformer le corps, apaiser l'esprit et enrichir le quotidien, avec un éducateur sportif en activité physique adaptée.
De 10h à 11h - RDV à 9h45, dojo gymnase rue Jean Bouveri, Épinac Gratuit, pot d'accueil offert par le judo club d'Épinac
- Cycle d'activités de mars à avril**
-  **Mardi 11 mars, jeudis 20 mars, 27 mars, 3 avril, 10 avril et 17 avril**
CYCLE DE 6 ATELIERS « AGE'IMENTATION » ireps (15 PLACES - GROUPE FIXE) Ateliers proposés par l'IREPS. Participez en toute convivialité aux ateliers d'échanges et de découverte autour de l'alimentation avec Justin Lachal, diététicien-nutritionniste.
De 14h à 16h - RDV à l'Inter'Actif, 90 avenue de la république, Saint-Pantaléon, Autun / Gratuit
- **Inclus dans le cycle, jeudi 15 mai : visite de la « Miam », Marmite Intercommunale de l'Autunois Morvan**
9h30 - RDV 12 rue Mazagran, Autun

Sorties et activités en mars

-  **Mercredi 12 mars**
 **L'ÉCOLE AU PAYS DU LIVRE (15 PLACES)** Animation proposée par le réseau culturel BAM du Grand Autunois Morvan. Venez découvrir le fonctionnement et l'atmosphère d'une bibliothèque.
14h15 - RDV à la Bibliothèque Bussy Rabutin, hôtel de ville d'Autun / Gratuit, goûter offert
-  **Jeudi 13 mars**
JOURNÉE DE LA FEMME
 Thème « Art du bonheur » en partenariat avec Radianoe Mutuelle. Au programme, conférences, découverte et initiation de danses, bingo conférence, intervention du « Trio en Conserve » (violon, violoncelle, guitare et chant). Pause déjeuner libre.
De 9h30 à 17h - RDV à l'Hexagone, Autun
Journée gratuite, ouverte à toutes
-  **Mardi 18 mars**
LE P'TIT BAL DES RETROUVAILLES SUR LE THÈME « CARNAVAL » Sortez votre plus beau costume. Une élection sera proposée et les 3 meilleurs remporteront une médaille.
À partir de 14h - RDV à l'Hexagone, Autun
Participation 5€, goûter offert (beignets)
-  **Mardi 25 mars**
CIRCUIT DÉCOUVERTE DU MORVAN EN PASSANT PAR LA CÔTE-D'OR (16 PLACES) Visite du château de Chissey-en-Morvan, déjeuner au restaurant « Le bistrot » à Lucenay l'Evêque et visite de la Maison du seigle à Ménessaire.
Départ en bus à 9h45 - RDV à l'Hexagone, Autun
Participation 15€
-  **Jeudi 27 mars**
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 la Comelle / Gratuit
- NOUVEAU : lettre d'infos des aînés**
-  **Vous souhaitez recevoir la lettre d'infos des aînés ?** C'est simple, communiquez votre mail au CIAS à l'adresse suivante : sylvie.devouard@grandautunoismorvan.fr
- Le CIAS, en partenariat avec le service communication de la CCGAM, a élaboré une lettre d'infos destinée aux aînés et aux familles du territoire. La première édition est parue en septembre 2024. Elle comporte différentes rubriques comme L'actu en images, à vos agendas, Ils témoignent.



Fiche d'inscription individuelle

« Ça bouge chez les seniors »

Janvier, février, mars 2025

☐ 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 :

J'autorise l'utilisation de mon image sur les supports de communication de la collectivité (reportage photo ou vidéo) dans le cadre de ma participation aux animations

☐ oui ☐ non

Cadre réservé au CIAS

Mode d'inscription	☐ Physique	☐ Téléphone	☐ Courrier
Date			
Retraité du territoire	☐ oui	☐ non	
Besoin transport	☐ oui	☐ non	
Remarques			