

# LIVRAISON REPAS À DOMICILE

**CIAS**

le Grand Autunois Morvan

**ADMR**

pour tous, toute la vie, partout

**m**

le Grand Autunois Morvan

Le CIAS du Grand Autunois Morvan a confié depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020 le service de portage de repas à domicile à l'ADMR en délégation de service public.

Nous sommes à votre écoute,  
contactez-nous dès maintenant  
pour plus d'informations !

**Association ADMR SAP 71**  
23 Petite rue Marchaux 71400 Autun  
repas-autun@fede71.admr.org  
07 49 12 71 69

SERVICE - PROXIMITÉ - QUALITÉ - LIEN



## AGIRC-ARRCO BILAN DE PRÉVENTION SANTÉ

Les centres de prévention Agirc-Arrco proposent de réaliser un bilan de prévention.

Un médecin et une psychologue vous reçoivent pour deux entretiens individuels et personnalisés d'une heure chacun. Le bilan est gratuit, il peut être adressé au médecin traitant. En fonction des besoins, un accompagnement individuel et/ou des ateliers thématiques peuvent être proposés.

UNE PERMANENCE EST TENUE TOUS LES 15 JOURS, LE JEUDI DANS LES LOCAUX DU CENTRE SOCIAL DU PRIEURÉ SAINT-MARTIN DE SAINT-PANTALÉON À AUTUN.

Il s'adresse aux personnes salariées de 50 ans et plus, aux personnes retraitées et quelque soit l'âge si vous aidez l'un de vos proches dans la vie quotidienne.

Pour tout renseignement,  
contactez le CIAS : 03 85 86 98 50



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

• Le CIAS vous accueille à l'Espace Saint-Jean 22 rue Naudin à Autun (lundi 13h30-17h30, du mardi au jeudi 9h-12h et 13h30-17h30, vendredi 9h-12h et 13h30-17h). Pour plus de facilité, complétez et apportez votre fiche d'inscription (fiches disponibles au CIAS du Grand Autunois Morvan, dans les mairies, les pôles de services de proximité, les centres sociaux...) ou téléchargeable sur le site du Grand Autunois Morvan.

ACTIVITÉS DE MAI ET JUIN :  
**INSCRIPTION AU CIAS  
À PARTIR DU MARDI 19 SEPT. (9H)**

- Toute annulation de votre part, la veille ou le jour de la sortie, ne sera pas remboursée.
- Sur notre décision, et pour des raisons tout à fait exceptionnelles, certaines activités pourront être annulées (peu de participants, directives sanitaires, conditions météorologiques...)



**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



IPUS - Ne pas jeter sur la voie publique - Programme édité sous réserve de modifications. Document non contractuel © Service COM Ville d'Autun & GAM 2022 - Éléments graphiques Freepik

Centre Intercommunal  
d'Action Sociale

**CIAS**

le Grand Autunois Morvan

# ça bouge chez les seniors

2023



Activités pour  
les retraités

**PROGRAMME  
DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE**

**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 septembre à décembre

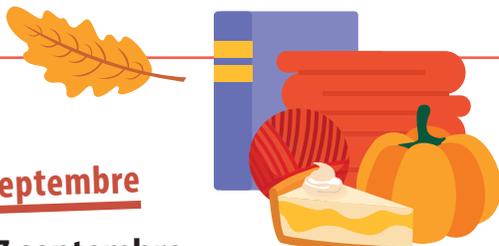
**INSCRIVEZ-VOUS** Modalités d'inscription au dos  
**À PARTIR DU MARDI 19 SEPT. (9H)**

**Pour les animations surlignées en jaune**  
**Inscriptions ouvertes jusqu'au lundi 25 sept.**

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

**Par conséquent et par souci d'équité,**  
**les personnes intéressées par une sortie feront une demande de PRÉ-INSCRIPTION.**

• Après validation, l'équipe du CIAS confirmera leur inscription définitive aux participants (selon les critères de places disponibles et de fréquentation). Nous souhaitons ainsi que chacun, en alternance, puisse profiter du programme d'activités.



## Activités en septembre

■ **Mercredi 27 septembre**  
**CONFÉRENCE**

« **LE SOMMEIL, CE BIEN SI PRÉCIEUX** »

De 14h30 à 16h - RDV Espace Simone Veil, Autun  
Gratuit

■ **Jeudi 5 octobre, mardi 21 novembre, mardi 5 décembre, mardi 19 décembre**

**ATELIER FABLAB : LE PUZZLE**

(GROUPE FIXE DE 6 PERSONNES : INSCRIPTION POUR LE CYCLE COMPLET, SOIT 4 DATES)

1<sup>er</sup> atelier : choix du motif et impression sur bois

2<sup>ème</sup> atelier : découpe du puzzle

3<sup>ème</sup> atelier : conception boîte de rangement

4<sup>ème</sup> atelier : fabrication de la boîte

À 14h - RDV au Fablab, Centre de ressources numériques du GAM, zone d'activité de Bellevue - Rue des Maquis de l'Autunois, Autun

Gratuit

## Activités en octobre

■ **Lundi 9 octobre**

**ATELIER LUDIQUE DE DÉCOUVERTE**

**ET DÉGUSTATION** (30 PLACES) Autour de quelques spécialités du monde (dans le cadre de la semaine du goût) proposé par l'IREPS et animé par Mme Audras, diététicienne.

De 14h30 à 16h - RDV au Centre Social des Hauts Quartiers Valéry Giscard d'Estaing - 6 rue Piolin, Autun / Gratuit

■ **Mardi 17 octobre**

**ATELIER PRÉVENTION : LES RISQUES ROUTIERS**

(8 PLACES) Prise de conscience des risques liés à la route et de la notion d'aptitude à la conduite, actualiser ses connaissances sur les fondamentaux du code, reprise de confiance en soi.

De 14h à 17h - RDV à l'Espace Simone Veil, Autun  
Participation : 3 €

## Sorties et activités en novembre

■ **Du 6 au 17 novembre**

**ireps** EXPOSITION ITINÉRANTE  
« **PRÉVENIR LA DÉNUTRITION** »

Vous y trouverez des informations sur la dénutrition, des clés sur son repérage et des données sur les besoins nutritionnels des plus de 60 ans.

Allez la découvrir à Épinac (mairie) les 6 et 7 novembre, à Couches les 8 et 9 (pôle de proximité), à Étang/Arroux les 10 et 13 (salle des fêtes), à Anost (salle des fêtes) les 14 et 15 et à Autun les 16 et 17 (Espace St-Jean) / Gratuit

■ **Mardi 7 novembre**

**ATELIER PRÉVENTION : LES RISQUES ROUTIERS**

(8 PLACES) Prise de conscience des risques liés à la route et de la notion d'aptitude à la conduite, actualiser ses connaissances sur les fondamentaux du code, reprise de confiance en soi.

De 14h à 17h - RDV à la Maison Syndicale des Mineurs - Rue Jean Jaurès, Épinac  
Participation : 3 €

■ **Jeudi 9 novembre**

**SORTIE : FOIRE GASTRONOMIQUE DE DIJON**

(50 PLACES) À la découverte des produits du terroir

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

Participation : 18 €

**ATTENTION : annulation, si la sortie n'atteint pas 40 inscrits.**

■ **Lundi 13 novembre**



**CONFÉRENCE « MUSIQUE ET CINÉMA »**

Proposée par BAM, le réseau culturel du Grand Autunois Morvan Venez partager le plaisir d'apprendre tout en vous amusant. Percez les mystères de sujets originaux et insolites autour d'anecdotes, de séquences d'archives et d'ateliers.  
De 14h30 à 16h30 - RDV à l'Espace Saint-Jean, Autun  
Gratuit

■ **Vendredi 17 novembre**



**CONFÉRENCE « BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR »**

proposée par l'IREPS dans le cadre de la semaine nationale de la dénutrition. (30 PLACES) Atelier d'information et d'échanges et de dégustation.

De 14h30 à 16h - RDV à l'Espace Saint-Jean, Autun / Gratuit

■ **Mardi 28 novembre**

**DICTÉE** (15 PLACES)

Tous les participants seront récompensés et les 3 premiers lauréats se verront remettre une médaille. Goûter offert  
À 14h30 - RDV à la résidence Pectorios - 2 rue Max Poulleau, Autun / Participation : 4 €

## Sorties et activités en décembre

■ **Vendredi 1<sup>er</sup> décembre**

**ATELIER « MÉMOIRE EN ÉVEIL »** avec la retraite sportive (15 PLACES)

Venez entretenir votre mémoire (auditive, visuelle et ancienne) tout en prenant du plaisir.

De 15h à 16h30 - RDV à l'Espace Saint-Jean - salle polyvalente, Autun / Gratuit

■ **Jeudi 7 décembre**

**VISITE D'ENTREPRISE À AUTUN**

**CAPTRAIN FRANCE** (16 PLACES)

Venez découvrir l'univers fascinant des chemins de fer et saisir l'opportunité de prendre les commandes d'un train grâce au simulateur de conduite.

Départ en bus à 9h15 - RDV à l'Hexagone - retour à 11h45  
Gratuit

■ **Lundi 11 décembre**

**CINÉMA**

À 14h30 - RDV Cinéma Arletty - 6 Rue Pernelle, Autun  
Participation : 3 €