



# Activités Lien social

## du Département Action sociale / CCAS

### Pré inscription pour l'année 2021-2022 pour les plus de 70 ans

*Le CCAS propose des ateliers Lien Social. Ils ont pour vocation de faire de la Prévention aux risques liés à l'avancée en âge, et de lutter contre l'isolement.  
Pour les inscriptions, priorité sera donnée :*

- 1.** En fonction du quotient familial du plus petit au plus grand (pour toute inscription, merci de fournir une copie de votre avis d'imposition ou de venir faire calculer votre QF au CCAS muni de votre avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019. Tout dossier incomplet ne sera pas traité).
- 2.** Aux personnes orientées par nos partenaires sociaux.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mail : ..... @ .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone portable : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

En cochant cette case j'accepte l'usage de mes coordonnées pour l'envoi des informations du CCAS.

En fonction du contexte et sous réserve d'autorisation, les ateliers démarreront la semaine du 11 octobre 2021 jusqu'au 30 juin 2022. Les cours ne seront pas assurés durant les vacances scolaires. Afin de finaliser vos inscriptions une date de rendez-vous pour la dernière semaine de septembre vous sera communiquée par courrier.



Cochez les activités auxquelles vous souhaiteriez participer pour l'année 2021-2022. Les places étant limitées et certaines activités très demandées, le CCAS ne peut pas vous garantir l'accès à tous vos choix.

## Piscine des Buclos

Aquagym : à la piscine des Buclos. Tarif : 82 €

Mardi, 9h à 9h45     Mardi, 9h45 à 10h30     Mardi, 10h30 à 11h15

Seniors à l'eau : nage libre, le mardi matin, de 9h30 à 11h. Tarif : 34 €

## Meyl'Entraide

15 allée de la Piat (derrière le CCAS)

Gymnastique Pilates : animée par l'association Siel bleu. Tarif : 80 €

Vendredi, de 13h30 à 14h30     Vendredi, de 14h30 à 15h30

Gymnastique prévention santé : animée par l'association Siel bleu. Tarif : 80 €

Vendredi, 10h à 11h     Vendredi, 11h à 12h

Yoga : mardi, 9h30 à 11h. Tarif : 35 € les 10 séances (3 cycles dans l'année). Inscription pour un cycle uniquement.

Balade : Marche sur terrain plat. Accès à tous.

Mardi, 14h à 16h (RDV devant le CCAS)

Remue-méninges : atelier ludique et convivial pour stimuler sa mémoire.

Lundi, 9h15 à 10h15     Lundi, 10h30 à 11h30     Mardi de 9h15 à 10h15     Mardi de 10h30 à 11h30

## Ateliers créatifs

Pastel : mercredi, 9h30 à 11h30. Tarif : 25 €

Scrapbooking : mercredi après-midi, à la résidence Pré Blanc.

Informatique : ateliers numériques animés par l'association l'Âge d'or. 10 séances. 15 € d'adhésion à l'association.

Formation Grand débutant : jeudi, 13h45 à 15h15     Formation perfectionnement, jeudi, 15h30 à 17h

Je souhaite être informé(e) des différentes formations informatiques proposées durant toute l'année : smartphone, sécurité Internet, coups de pouce (petites questions ou problème avec votre ordinateur ? Un bénévole peut vous aider)...

Tous les 1<sup>ers</sup> mercredis après-midis de chaque mois, de 14h à 16h.

Activités libres, venez avec vos idées pour faire le programme en fonction de vos envies.

Le CCAS prend en charge une partie du coût des activités et participe en plus à 30 % du tarif de l'aquagym pilates et gym si quotient inférieur à 800.

# Domi'liens

*Il n'y a pas d'âge pour profiter de la vie, à domicile ou à l'extérieur en étant accompagné(e) ; un programme varié vous est proposé.*

*Uniquement pour les personnes non inscrites dans des ateliers Lien Social et ayant des difficultés à sortir seules. Cocher les cases :*

Je suis intéressé(e) et l'animatrice va venir à mon domicile me présenter les différentes animations possibles : visites à domicile, sorties...

Je connais déjà l'animatrice du CCAS et souhaite recevoir le programme pour participer aux petites sorties.

Certaines activités Lien Social m'intéressent, mais je ne peux pas me déplacer seul(e). Je serais donc intéressée(e) si elles étaient proposées à domicile.

**Le questionnaire est à retourner au CCAS de Meylan au plus tard le 20 août 2021**

## Contact

Département Action sociale / CCAS de la Ville de Meylan - 4, avenue du Vercors, 38240 Meylan

Perrine Viola, animatrice Lien social : 04 76 41 69 38 - perrine.viola@meylan.fr

Accueil du CCAS, horaires d'été : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Vendredi 8h30/16h sans interruption.

Fermé le jeudi matin. Tél. : 04 76 41 69 32