



Activités lien social

Centre Communal d'Action Sociale

Pré inscription pour l'année 2024-2025 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 y compris pour les activités gratuites) 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 2023 sur les revenus 2022. 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.

Les ateliers démarreront la semaine du 16 septembre 2024 jusqu'au 30 juin 2025.
Les cours ne seront pas assurés durant les vacances scolaires. Afin de finaliser vos inscriptions une date de rendez-vous pour la semaine du 2 septembre vous sera communiquée par courrier fin août.



Cochez les activités auxquelles vous souhaiteriez participer pour l'année 2024-2025. 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 : 44 €
 - Mardi, 8h45 à 9h30
 - Mardi, 9h30 à 10h15
 - Mardi, 10h15 à 11h
- Seniors à l'eau : nage libre, le mardi matin, de 9h30 à 10h30. Tarif : 17 €

Pendant la période de fermeture de la piscine, du 18/10/24 au 10/03/25 :

- Marche active (avec exercices d'équilibre, coordination...) :
 - Mardi, 9h à 10h
 - Mardi, 10h à 11h
- RDV, parking de la Maison de la musique. Tarif : 38 €

Meyl'Entraide

15 allée de la Piat (derrière le CCAS)

- Pilates : animée par Chloé Thollet. Tarif : 82 €
 - Lundi, de 9h à 10h
 - Lundi, de 10h à 11h
- Gymnastique prévention santé : animée par Chloé Thollet. Tarif : 82 €
 - Vendredi, 13h30 à 14h30
 - Vendredi, 14h30 à 15h30
- Balade : Marche sur terrain plat. Accès à tous, le mardi, 14h à 16h (RDV devant le CCAS). Tarif : 5 €
- Remue-ménages : atelier ludique et convivial pour stimuler sa mémoire. Tarif : 5 €
 - Lundi, 9h15 à 10h15
 - Lundi, 10h30 à 11h30
 - Mardi de 9h15 à 10h15
 - Mardi de 10h30 à 11h30

Ateliers créatifs

- Pastel : mercredi, 9h à 11h30. Tarif : 26 €
- Activités manuelles en autonomie (scrapbooking, dessins...) : salle mise à disposition le mercredi de 9h à 11h30
- Informatique : ateliers animés par l'association l'Âge d'or, financés par la CARSAT et la conférence des financeurs. 15 séances. 15 € d'adhésion à l'association.
Pour connaître le contenu des formations, vous pouvez contacter l'Âge d'or au 04 76 09 54 86
 - Formation Smartphone : lundi, 14h à 16h
 - Formation ordinateur renforcement, lundi, 14h à 16h
 - Je souhaite être informé(e) des différentes formations numériques proposées durant toute l'année : smartphone, ordinateur...
 - Tous les 1^{ers} mercredis après-midis de chaque mois, de 14h à 16h, temps d'échanges, de rencontres et d'activités.

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 31 juillet 2024

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 après-midi. Tél. : 04 76 41 69 32