

DEMANDE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITES SENIORS 2024-2025



Consignes pour le dépôt de la demande au bas de la dernière page

NOM USAGE :		PRENOM :	NOM MARITAL :
ADRESSE :			
TEL FIXE :		TEL PORTABLE :	
MAIL :			
DATE NAISSANCE :		SITUATION FAMILIALE :	
PERSONNE A PREVENIR	NOM :	Tel	lien :

Au regard des activités proposées à l'intérieur de ce formulaire de pré-inscription, merci de compléter les éléments ci-dessous :

SOUHAITS DANS L'ORDRE DE PREFERENCE

Activité hebdomadaire ou tous les 15 jours

Souhait 1-le.....(jour) à..... H...
 Souhait 2-le.....(jour) à..... H...
 Souhait 3-le.....(jour) à..... H...

Activité mensuelle

Souhait 1-le.....(jour) à..... H...
 Souhait 2-le.....(jour) à..... H...
 Souhait 3-le.....(jour) à..... H...

Activité ponctuelle

Souhait 1-le.....(jour) à..... H...
 Souhait 2-le.....(jour) à..... H...
 Souhait 3-le.....(jour) à..... H...

Autres disponibilités

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin					
Ap-midi					

LIEUX QUI VOUS SONT ACCESSIBLES

Salle de fêtes	Epicerie sociale St Cyrice	Amphithéâtre	Maison des associations	Maison de quartier de Gourgan	Maison de quartier de St Eloi
Aquavallon	Haras	Vabre	EHPAD Bon Accueil	EHPAD Combarel	Mairie

Difficultés à signaler :

.....

Pièces à fournir

cochez si remis

	Documents remis	Scannés
Attestation de votre assurance responsabilité civile 2024		
Avis d'imposition 2024 sur R2023 ou ASDIR* / pour calcul tarification		
Carte Nationale d'Identité ou passeport valide		
Certificat Médical attestant de l'aptitude pour le sport 2024		

*avis de situation déclarative sur l'impôt sur le revenu

Date de la demande :

1ère demande

Rdv

PLANNING ACTIVITES 2024/2025

*payant

			lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
ACTIVITES HEBDOMADAIRES	MATIN	mairie			NUMERIQUE rdv individuels 9H00-12H30	NUMERIQUE rdv individuels 9H00-12H30	
		Amphithéâtre					GYM DOUCE 9H30*
							RENFORCEMENT DOS 10H30*
		Maison de quartier St eloi St Eloi				METHODE FELDENKRAIS 10H00-11H30 (à confirmer)	
	Maison des associations	METHODE FELDENKRAIS 10H00-11H30 (à confirmer)	GYM DOUCE 9H30*				
			PILATES 10H30*			GYM DOUCE 10H30*	
	APRES-MIDI	Mairie	CARTES-JEUX 13h30-17h00	CARTES-JEUX 13h30-17h00	CARTES-JEUX 13h30-17h00	CARTES-JEUX 13h30-17h00	CARTES-JEUX 13h30-17h00
			E SPORT 14H00-15h00				NUMERIQUE groupes 13H30 et 15h30
			BIEN ETRE* 15h00-16h15 tous les 15j				
		Complexe sportif Vabre				MARCHE* 13h45/15H45	
		Maison des associations	ADRESSE ET EQUILIBRE 15h00*				
		médiathèque	RDV MUSICAUX* 14h30-16h00				
		piscine Aquavallon				AQUAGYM* 13H30 (nov à avril)	

LA METHODE FELDENKRAIS :

"Oser Bouger Autrement" est un programme de leçons où vous explorerez à votre rythme des combinaisons de mouvements simples mais souvent inhabituels. Vous prendrez le temps d'écouter vos sensations et de découvrir quelles sont vos habitudes. Les variations proposées vous feront découvrir de nouveaux chemins qui vous permettront de sortir de vos habitudes limitantes, voire douloureuses. Ces leçons, pour tous, seront adaptées à votre condition physique avec la possibilité de les faire assis ou allongés. Objectifs : retrouver plus d'aisance et de confort dans vos gestes du quotidien, retrouver la confiance en soi et devenir acteur de son mieux-être et de sa santé.

"RENDEZ-VOUS MUSICAUX" :

Selon le public et ses attentes, l'intervenant Jean-François LABIT (musicien-compositeur-chanteur et musicothérapeute) proposera des séances tous les 15 jours soit à visée "expressive" : "Écoute musicale-Parole en groupe" ou "Écoute musicale-écriture de ses ressentis", soit à visée relaxante "Détente et relaxation en Musique" ou encore de type Atelier d'expression sonore, vocale et musicale pour mettre en mouvement sa créativité. Le désir premier est d'offrir un espace accueillant et ludique pouvant favoriser le plaisir et un moment de détente partagés, une occasion de se rencontrer Autrement et de sortir de ses solitudes intérieures.

"BIEN ETRE" :

Demi séance information et échanges sur un thème de santé et demi séance exercices de relaxation

"MARCHE" :

Possibilité de ramassage pour aller au parc de Vabre

"E-SPORT" :

Atelier ludique à l'aide du programme sport d'une console de jeux

*payant

			lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
ACTIVITES MENSUELLES	MATIN	Hall mairie			CAFE CONVIVIALITE 1/mois 9h30		
	APRES-MIDI	Haras ou boulodrome			PETANQUE 1/mois 14h30		
		Salle des commissions Mairie					BULLETIN SENIORS 1/ mois 14h00
		Salle des commissions Mairie					REMUE MENINGES 1/mois 14H00
		Hall mairie1er étg ou salle numérique		JEUX DE SOCIETE 1/mois 15H30			
		Hall mairie1er étg ou salle numérique			TRAVAUX MANUELS 1/mois 14H00		
		Maison de quartier St Eloi ou épicerie sociale				CUISINE 1/mois 14H00	
		MDQ Gourgan	REMUE MENINGES 1/mois 14H00				
		MDQ St Eloi		REMUE MENINGES 1/mois 15H30			
		ramassage et points de rencontre à définir					SORTIES DEMI JOURNEES LES BELLES BALADES* 13H30-17H30

NOUVEAU : "LES BELLES BALADES" :

9 sorties mensuelles en demi-journées hors agglomération seront confiées à un prestataire extérieur. Elles concerneront 15 séniors maximum par sortie, pris en charge avec 2 véhicules par deux intervenants complémentaires : un enseignant d'activité physique adapté pour la marche et un accompagnateur touristique pour la découverte culturelle des lieux visités. Destinations prévues : Estaing, Ségur, St Côme, Roquemissou, Muret le château, Espalion, Villecomtal, Villefranche de Panat

"REMUE MENINGES" :

Ateliers de groupe de jeux mémoire conviviaux à partir d'un programme spécial séniors : quizz, jeux de lettres,...

"BULLETIN SENIORS" :

Rédaction du petit journal trimestriel du Service Convivialité séniors (articles sur les activités réalisées dans les 3 derniers mois et celles prévues dans les trois mois à venir)

*payant

ACTIVITES OCCASIONNELLES	ATELIER DE PREVENTION	MDQ St Eloi ou Mairie	INFORMATION "Se proteger face aux risques et aux arnaques de la vie courante" module de 4 séances hebdomadaires - novembre 2024
		à déterminer	REFLEXOLOGIE : 2025
	CONFERENCES ECHANGES	différents quartiers	HISTOIRE DE RODEZ -SON PATRIMOINE - jours et horaires à déterminer de concert avec le Conseil des aînés
	PROJECTION	Médiathèque	FILMS en audiodescription 1 fois par trimestre
	CREATION D'UNE BD COLLECTIVE	Mairie	participation au jury PRIX CHRONOS BD* + projet CREATION D'UNE MINI BD COLLECTIVE - 2024/2025
	SORTIES*	Hors de Rodez	SORTIES A LA JOURNEE : 2025

***PRIX CHRONOS BULLE :**

Possibilité de lire et de donner son avis sur la sélection de BD faite par l'UNIOPSS en tant que membre du jury parmi les lecteurs

SEMAINE BLEUE 2024	ACTIONS	lieu différent chaque jour	30-sept-24	01-oct-24	02-oct-24	03-oct-24	04 -oct-024
			10h00 DEFI REMUE MENINGES SPECIAL SEMAINE BLEUE Maison de quartier de GOURGAN	10h00 DEFI REMUE MENINGES SPECIAL SEMAINE BLEUE Maison de quartier de St ELOI	10h00 DEFI REMUE MENINGES SPECIAL SEMAINE BLEUE Maison des Associations	10h00-11h30 MUSCULATION DOUCE SENIORS Aquavallon	9h45-10h30 et 11-11h45 AQUAGYM SENIORS Aquavallon
			14h00 JEUX en bois- Wii-Mini épreuves Fort Boyard EHPAD Bon Accueil	14h00 JEUX de l'oie et Memory EHPAD Combarel	14h00 RELAIS basket, PARCOURS équilibre, DEFI ballons,Volley EHPAD St Cyrice	14H00 THEATRE INTERACTIF "En voiture Séniors!" Salle des fêtes	14h00 DIAPORAMA Evolution du sport (matériel, tenues,...) Mairie

ANIMATIONS FESTIVES	SPECTACLE CABARET	amphithéâtre	mardi 10/09/2024 15H00
	REPAS DES AINES	Salle des fêtes	REPAS DANSANT : 2025
	THE DANSANT	Salle des fêtes	APRES-MIDI DANSANTE : 2025

CONSIGNES DEPOT DU DOSSIER	NOUVEAUX DEMANDEURS : dépôt dossier uniquement sur RDV du 26 août au 6 septembre 2024 (9h-11h30/14h00-17h00) -1er étage mairie - Service convivialité séniors
	DEMANDEURS CONNUS : * Soit sur RDV si demande de renseignements ou copies à faire 26/08/2024 au 6/09/2024 -1er étage mairie - Service convivialité *Soit dépôt du dossier complet -accueil du CCAS -RDC rue C. Douls
Tel Service convivialité séniors 0565778890	