



Activités Physiques Adaptées

Le Relais Séniors vous propose 2 activités physiques Adaptées au Centre de culture et de loisirs à Saint Alban-Leysses :

Le lundi de 9h15 à 10h15 : Gym adaptée Saint Albanais 80€
Extérieur 92€

Le jeudi de 9h15 à 10h15 : Méthode Feldenkrais. C'est une approche corporelle qui repose avant tout sur un travail du mouvement : il s'agit d'effacer les mauvaises habitudes et de corriger les postures du corps, dans le but d'améliorer son bien-être

« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez »
Saint Albanais 150€
Extérieur 230€



Le ciné séniors

Le CCAS de Saint Alban-Leysses propose aux personnes de plus de 65 ans, une projection de films, un après-midi par mois, au cinéma Le Challenger à Challes les eaux. Le tarif de la séance est de 4€ à régler en mairie lors de votre inscription.

Un transport en autocar est assuré sur différents points de ramassage (Place de Verdun à 15h et Parking de Leysses à 15h10). Ce transport est pris en charge financièrement par le CCAS.



Ces séances sont programmées les jeudis de 16h à 17h30 (fin selon la durée du film) :

- jeudi 17 octobre 2024
- jeudi 14 novembre 2024
- jeudi 12 décembre 2024
- jeudi 23 janvier 2025
- jeudi 13 février 2025
- jeudi 13 mars 2025
- jeudi 17 avril 2025

**RELAIS
SENIORS
ST ALBAN-LEYSSE**

Emilie Excoffon et Stéphanie Vuillermet vous accueillent :

Le lundi de 14h30 à 17h
les mardi, jeudi de 9h à 12h et de 14h30 à 17h.
Le mercredi et vendredi de 9h à 12h.

Contact : 04 79 60 55 75

emilie.excoffon@santalbanleysse.fr
stephanie.vuillermet@santalbanleysse.fr



**VILLE DE
Saint Alban-Leysses**

Les lieux de rencontre



Le Cozi café

32 places de Tournelles
Saint Alban-Leyse

Le CCAS permet aux séniors de venir participer aux activités du café inclusif. L'adhésion est prise en charge par le CCAS. Pour pouvoir participer, rien de plus simple ! Tous les mois, le Cozi café met à disposition un programme affiché, vous pouvez venir vous renseigner et vous inscrire directement au Relais Séniors.

Des temps forts sont également organisés afin de passer des moments conviviaux et de rencontres.

Nous vous attendons nombreux, alors n'hésitez plus, inscrivez vous auprès du Relais Séniors !



Les temps forts séniors au Cozi café

Le 10 janvier 2025 de 9h30 à 11h :

P'tit dej au Cozi.

Venez nombreux nous rencontrer et découvrir ce lieu convivial. Nous pourrions vous présenter l'équipe du Relais Séniors ainsi que ces activités, l'équipe du Cozi café et son programme.

Le vendredi 17 janvier 2025 de 14h à 17h :

La galette du bien être.

Venez tirer les rois et vous faire chouchouter au Cozi Café.

Le Mardi 4 mars 2025 de 15h à 17h.

Le loto de la Chandeleur.

Venez jouer et déguster de bonnes crêpes au Cozi Café.

Le mardi 1 avril 2025 de 15h à 17h.

Tournoi de belote du 1er avril !

Ceci n'est pas un poisson d'avril !

Venez jouer à la belote et passez un moment convivial autour d'un café, thé ou chocolat, animé par Simon, ludothécaire.



Les évènements

La journée de sensibilisation au handicap.

Journée organisée au sein de l'école primaire de la commune avec la collaboration de l'association APF France Handicap.

le 10 et 17 mars 2025



Sortie estivale

Le relais séniors et CCAS organise une sortie début juillet pour clôturer joyeusement l'année



Le colis de Noël ou le repas des aînés

Le Centre Communal d'Action Sociale convie toutes les années en janvier, à son traditionnel repas des aînés.

Si toutefois, il ne vous était pas possible de vous rendre à ce repas, le Conseil Municipal et le C.C.A.S vous proposent le traditionnel colis de Noël.

Un courrier est envoyé au mois d'octobre aux séniors de plus de 74 ans.

Pour des questions d'organisation, merci de respecter la date butoire de réponse.