

Fiche d'inscription individuelle

Cochez les activités auxquelles vous souhaitez participer

activités	dates	tarifs	pré-inscription	liste d'attente
Au P'tit café des échanges Antully	mardi 7 oct.	gratuit		
Ateliers découverte FabLab Boîte à bijoux (groupe fixe sur les 3 dates)	mardi 7 oct. 25 nov. et 16 déc.	gratuit		
Fête de la pomme	merc. 8 oct.	gratuit		
Visite des musées du Morvan	jeudi 9 oct.	35 €		
Théâtre d'objets "Vieillardises"	vend. 10 oct.	8 €		
Conférence : douleur et techniques non-médicamenteuses	lundi 13 oct.	gratuit		
Bien vieillir : atelier APA et repas	mardi 14 oct.	gratuit		
Bien vieillir : spectacle "Ne rentre pas trop tard"	mardi 14 oct.	gratuit		
Atelier calligraphie	mardi 4 nov.	gratuit		
Théâtre contemporain "La traversée de l'oubli"	vend. 7 nov.	gratuit		
Atelier numérique ludique	merc. 12 nov.	gratuit		
Au P'tit café des échanges Mesvres	jeudi 13 nov.	gratuit		
Atelier "Bienvenue à la retraite" (groupe fixe sur les 4 séances)	lundi 17, mardi 18, jeudi 27 et vend. 28 nov.	gratuit		
Le P'tit bal des retrouvailles	mardi 18 nov.	5 €		
Au P'tit café des échanges Saint-Léger-sous-Beuvray	jeudi 4 déc.	gratuit		

Cadres réservés au CIAS

Confirmation inscription	Date		
Règlement	Date butoir		
Mode de règlement	☐ Espèces	☐ Chèque	☐ Reçu
Montant			
Reste à payer			

ACTIVITÉS D'OCTOBRE À DÉCEMBRE 2025 : INSCRIPTION AU CIAS À PARTIR DU MERC. 17 SEPTEMBRE (9H)

Nombre de places limité INSCRIPTION DÉFINITIVE À RÉCEPTION DU RÈGLEMENT

Le CIAS vous accueille à l'Espace Saint-Jean 22 rue Naudin à Autun

Horaires d'ouverture au public : lundi 13h30-17h30

du mardi au jeudi 9h-12h et 13h30-17h30 vendredi 9h-12h et 13h30-17h

Téléphone : 03 85 86 98 50

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Art. 1 : Sorties/activités

Les programmes sont édités par trimestre et disponibles la quinzaine avant le début des inscriptions. Ils sont disponibles à l'accueil du CIAS, les pôles de services de proximité, auprès de l'ensemble des mairies de la CCGAM, des centres sociaux de la ville d'Autun, les Ehpad, les résidences Autonomie, les clubs des aînés du territoire et sur le site internet du Grand Autunois Morvan www.grandautunoismorvan.fr. Durant la période estivale (juillet, août, septembre), aucune programmation n'est proposée.

Art.2 : Conditions d'inscription

Peuvent accéder aux activités proposées par le CIAS du Grand Autunois Morvan, les personnes retraitées de la communauté de communes du Grand Autunois Morvan (CCGAM).

La priorité sera donnée aux retraités du territoire ayant cumulé le moins de sorties/activités dans l'année 2024.

Pour les personnes ayant des difficultés pour se déplacer, ou non véhiculées : possibilité de s'inscrire par téléphone et/ou par voie postale (30 % des places leurs sont réservées).

Art.3 : Liste d'attente

En cas de dépassement du nombre d'inscrits, une liste d'attente sera établie. Les jours précédents l'activité, si des places sont vacantes, le CIAS contacte les personnes inscrites sur la liste d'attente.

Les retraitées hors territoire qui se présentent ou qui appellent, sont inscrits sur une liste d'attente qui permettra de compléter les effectifs si le nombre maximum d'inscrits à une activité n'ai pas atteint. Seulement dans ce cas précis, les personnes hors territoire pourront accéder aux activités.

Art. 4 : Pré-inscriptions

Les sorties dont le nombre de places est limité, rencontrent un fort succès. Par conséquent, elles feront l'objet d'une demande de pré-inscription (sorties surlignées en jaune dans le document) à partir de la date de début des inscriptions et ce jusqu'à la date de fin indiquée dans le programme. La priorité sera donnée aux retraités du territoire ayant cumulé le moins de sorties/activités en 2024. > L'inscription définitive sera confirmée par le CIAS aux participants après la date de fin des pré-inscriptions.

Art. 5 : Tarifs

Les tarifs sont fixés par le CIAS et peuvent faire l'objet de réévaluations. Ils sont variables en fonction de la nature et du prix de revient de chaque activité. À noter que certaines activités sont gratuites.

Art. 6 : Modalités de paiement

Pour les sorties/activités soumises à pré-inscription : une fois la date limite des pré-inscriptions passée, les personnes ayant reçu la confirmation de leur inscription définitive par le CIAS, devront s'acquitter du montant de leur participation dans un délai de 5 jours ouvrés avant l'activité. Passé ce délai, l'inscription est annulée.

Pour les autres sorties/activités :

Les personnes inscrites physiquement au CIAS règlent à l'inscription. Les personnes en difficulté pour se déplacer pourront envoyer leur règlement par voie postale dans un délai de 5 jours ouvrés avant l'activité. Passé ce délai, l'inscription est annulée.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre du Trésor Public.

Un reçu sera délivré pour tout paiement en chèque ou numéraire.

Art.7 : Désistement et annulation

Pour les activités gratuites, dès lors que la personne est inscrite, elle s'engage à participer. En cas d'annulation, il convient de prévenir au plus tard 2 jours avant l'activité pour permettre à une personne inscrite sur liste d'attente de pouvoir en bénéficier.

Pour les activités payantes, une annulation signifiée au plus tard 2 jours avant (hors week-end), fera l'objet d'un remboursement sur présentation d'un certificat médical.

Sur décision du CIAS, et pour des raisons tout à fait exceptionnelles, certaines activités peuvent être annulées (peu de participants, directives sanitaires, conditions météorologiques...).

Art. 8 : Transport

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



Fête de l'automne

Ouverte à tous, gratuite dans le cadre du programme d'animations du réseau inter-EHPAD impulsé par le CIAS

Mercredi 24 septembre Résidence St Antoine à Autun 1 rue Lauchien le Boucher

De 11h à 17h Marché des producteurs et animations

• Repas sur réservation avant le 16 sept. : 03 85 86 93 93

En plein cœur d'Autun, l'ancien hôtel de la Tête Noire entame une nouvelle vie et devient CHEZ DADDY, UN LIEU DÉDIÉ AUX RENCONTRES, AU PARTAGE ET À LA SOLIDARITÉ.

Au rez-de-chaussée, le café Chez Daddy ouvrira grand ses portes (objectif : janvier 2026) aux habitants du quartier : on pourra y venir pour papoter autour d'un café, jouer en famille, participer à des ateliers ou simplement passer un bon moment ensemble. Pensé comme une seconde famille, ce café est un remède à l'isolement, un espace vivant où chacun peut apporter ses idées, ses talents et son envie de créer du lien. À l'étage, 19 logements adaptés - principalement des T2 - accueilleront des personnes âgées autonomes et de jeunes actifs, dans un cadre de vie simple, participatif et respectueux de chacun. Maison Daddy, c'est un projet humain, joyeux et profondément ancré dans son quartier, où l'on vit à son rythme, mais jamais seul.

Pour plus d'informations ou prendre part aux préparatifs du projet : contact@groupedaddy.fr

Semaines d'information sur la santé mentale

Pour notre santé mentale, réparons le lien social

Agir pour favoriser les relations qui font du bien

L'isolement est un problème de santé publique majeur, qui a un impact direct sur la santé mentale. Tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi.

Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise, et pour notre santé mentale, il est important de les réparer !

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le patronage du

MINISTÈRE DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ ET DES SOLIDARITÉS



Programme édité sous réserve de modifications. © Service COM' GAM 2025 - Éléments graphiques Freepik.com IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

Centre Intercommunal d'Action Sociale

CIAS le Grand Autunois Morvan



ça bouge chez les seniors 2025



PROGRAMME

Activités pour les retraités OCTOBRE-NOVEMBRE-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
d'octobre à décembre 2025

 **INSCRIVEZ-VOUS** Voir règlement intérieur au dos
À PARTIR DU MERCREDI 17 SEPT., 9H

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

L'association Ailes, la Mutualité française Bourgogne-Franche-Comté et la Mutualité Française de Saône-et-Loire, dans le cadre de la Conférence des Financeurs, proposent des ateliers prévention à Mesvres

PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE
Cycle de 4 séances à destination des personnes de + 60 ans (groupe fixe de 10-12 personnes)
• **Lundi 13 octobre à 14 h30 : LES CHUTES ET LEURS CONSÉQUENCES**
• **Lundi 27 octobre à 14h30 : LES BONNES PRATIQUES**
• **Lundi 3 nov. à 14h30 : EN PRATIQUE**
• **Lundi 10 nov. à 14h30 : LES AIDES TECHNIQUES CAMION « CHEZ MOI SÛR »**
Mesvres, salle Terrade (salle communale)
1 rue de Madame de Sévigné / Gratuit
Inscription obligatoire, contactez directement :
Claire FLECHON : 07 89 56 83 59
Alexandre SAULNIER : 07 84 63 61 44

Des ateliers sur l'adaptation du logement pour mieux vivre chez soi, proposés par le département de Saône-et-Loire.

BASSE VISION
Aides qui facilitent le quotidien à domicile. Venez découvrir les solutions et des conseils pour faire les bons choix. Animés par l'AMDF, Habitat 71 et Merci Julie
Mardi 9 sept., 2 ateliers : 10h à 12h, 14h à 16h sur inscription jusqu'au 4 septembre
Mardi 18 nov., 2 ateliers : 10h à 12h, 14h à 16h sur inscription jusqu'au 12 novembre
RDV au Pôle d'activités de St-Andoche, Boulevard Bernard Giberstein, Autun
Renseignements et inscriptions : contactez directement le 03.85.82.06.11 / contact@gam-df.fr

Pour les animations surlignées en jaune
Inscriptions ouvertes jusqu'au vend. 26 sept.
Les personnes intéressées par une de ces sorties feront une demande de PRÉ-INSCRIPTION.

Sorties et activités en octobre

☐ **Mardi 7 octobre**
AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)
Venez parler de vos envies, de vos préoccupations, de projets...
• Présentation de l'Association Ailes, du pôle numérique CCGAM et du tiers-lieu "l'Inter'Actif"
De 9h30 à 11h30 - RDV à la salle des associations, le bourg Antully / Gratuit

☐ **Mardi 7 octobre, 25 nov. et 16 déc.**
ATELIER DÉCOUVERTE FABLAB (6 PLACES - GROUPE FIXE)
Création d'une boîte à bijoux.
14h - RDV au Fablab, Centre de ressources numériques du GAM, zone d'activité de Bellevue, Autun / Gratuit

☐ **Mercredi 8 octobre**
FÊTE DE LA POMME
Le CIAS en partenariat avec le Parc naturel régional du Morvan vous invite à découvrir l'utilisation de l'atelier semi-mobile de transformation de fruits en jus pasteurisé. Venez dégustez et participer à des ateliers autour de la pomme.
De 13h30 à 17h - RDV cour intérieure de l'Espace Saint-Jean, Autun / Gratuit
• Vous pouvez presser vos fruits le matin sur rendez-vous pour repartir avec votre jus de pommes : apportez vos contenants en verre ! Attention, dernière pressée à 16h

☐ **Jeudi 9 octobre**
VISITE DES MUSÉES DU MORVAN (40 PLACES)
Matin : Musée de la Résistance à Saint-Brissson. Déjeuner à l'auberge du Morvan à Alligny en Morvan suivi de la visite du Musée des Nourrices et des Enfants de l'Assistance publique.
Départ en bus à 9h - RDV sur le parking de l'Hexagone, Autun / Participation : 35 €
☐ **Vendredi 10 octobre**
" VIEILLARDISES " (30 PLACES)
Théâtre d'objets plein de fantaisie pour célébrer la très grande vieillesse et ses décalages proposé par la Compagnie La mesure cadencée - Mise en scène par un duo de comédiennes.
14h15- RDV à la Salle Jean Genet, route de Chalencey, Couches / Participation : 8 €

☐ **Lundi 13 octobre**
CONFÉRENCE (100 PLACES)
La douleur et les techniques non médicamenteuses
proposée par le Comité d'Action Sociale Agirc-Arrco Bourgogne Franche Comté et animée par le docteur Viviane Belleoud, Médecin Algologue et Rééducateur. La douleur est une compagne envahissante qui peut nous déshumaniser. Nous avons des médicaments pour la gérer, mais ils ne sont pas toujours suffisants. Des techniques non médicamenteuses permettent de les découvrir et les mobiliser pour compléter l'efficacité des traitements médicamenteux.
14h - RDV à l'Espace Simone Veil, 21 Rue du 11 Novembre 1918, Autun / Gratuit

Mardi 14 octobre
BIEN VIEILLIR
☐ **10h : Ateliers APA** (Activité Physique Adaptée) et bien-être suivis d'un **repas partagé** confectionné par la MIAM (Marmite Intercommunale de l'Autunois Morvan) **(60 PLACES)**

☐ **14h30 : Spectacle " Ne rentre pas trop tard "**
Vieillessement, aide à domicile et une bonne dose d'humour, en partenariat avec Radiance Mutuelle et ADMR - Mise en scène par la compagnie Comédiens Associés. Gabrielle en exercice depuis quelques années en qualité d'auxiliaire de vie, et Hélène en formation. Elles sont confrontées à Maurice, un bénéficiaire à la fois rêche et attachant. Pot de convivialité
RDV à l'Hexagone, 2 Bd Frédéric Latouche, Autun / Gratuit

Sorties et activités en novembre

☐ **Mardi 4 novembre**
ATELIER CALLIGRAPHIE (20 PLACES)
Proposé par la Direction des musées et du patrimoine de la ville d'Autun. Découvrez les outils du moine copiste et exercez-vous à la plume d'oie, au calame et à la plume métallique pour écrire comme Gislebertus au XIIe siècle.
14h - RDV à l'ancien tribunal, 2 pl. Saint-Louis, Autun / Gratuit

☐ **Vendredi 7 novembre**
THÉÂTRE CONTEMPORAIN (100 PLACES)
" La traversée de l'oubli " Mise en scène par la compagnie du Bonheur Vert et proposé par le Réseau des aidants 71. Christiane et Gilbert passent leurs journées sur un banc. Parfois ils se reconnaissent et parfois ils s'oublient. La maladie d'Alzheimer est une traversée du désert autant pour la personne concernée que pour son entourage.
13h30 - RDV à l'Espace Simone Veil - 21 Rue du 11 novembre 1918, Autun / Gratuit

☐ **Mercredi 12 novembre**
GARDER UN ESPRIT EN FORME AVEC LE NUMÉRIQUE LUDIQUE (12 PLACES)
Atelier proposé par le pôle numérique de la CCGAM Applications gratuites pour entrainer sa mémoire, sa logique et sa concentration sur smartphone ou PC / Gymnastique intellectuelle / Codage avec ou sans écran de petits robots
De 10 h à 12h - RDV à l'Espace Saint-Jean - salle d'activités 22 rue Naudin, Autun / Gratuit

☐ **Jeudi 13 novembre**
AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)
Venez parler de vos envies, de vos préoccupations, de projets...
• Présentation de l'Association Ailes et du pôle numérique CCGAM
De 9h30 à 11h30 - RDV à la salle Terrade (salle communale), 1 rue de Madame de Sévigné, Mesvres / Gratuit

☐ **Lundi 17, mardi 18, jeudi 27 et vend. 28 nov.** | groupe fixe sur 4 séances
ATELIER « BIENVENUE À LA RETRAITE » (10 PLACES)
en partenariat avec la CARSAT Bourgogne-Franche-Comté animé par une intervenante spécialisée : informer sur les droits, partager des outils pour un vieillissement heureux et autonome et encourager à concrétiser de nouveaux projets.
De 9h30 à 12h - RDV à l'Espace Simone Veil, 21 rue du 11 novembre 1918 / Gratuit

☐ **Mardi 18 novembre**
LE P'TIT BAL DES RETROUVAILLES
Sur des airs d'accordéon, venez tourner et virevolter sur la piste de danse avec l'accordéoniste Tony Fontaine.
À partir de 13h30 - RDV à l'Hexagone, Autun
Participation : 5 € / Goûter offert

Activité en décembre

☐ **Jeudi 4 décembre**
AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)
Venez parler de vos envies, de vos préoccupations, de projets...
• Présentation de l'Association Ailes et du tiers-lieu "l'Inter'Actif".
De 9h30 à 11h30 - RDV à la salle des fêtes, le bourg, Saint- Léger-sous-Beuvray / Gratuit


À NOTER : dès janvier 2026, des permanences dédiées aux inscriptions seront organisées. Les infos et nouveautés seront détaillées dans votre prochain programme !

Fiche d'inscription individuelle

« Ça bouge chez les seniors »
Octobre, novembre, décembre 2025

☐ Monsieur ☐ Madame
NOM :
.....
Prénom :
Date de Naissance : / /
Tranches d'âges : ☐ - de 60 ans ☐ 60 à 69 ans
☐ 70 à 79 ans ☐ 80 à 89 ans ☐ + de 90 ans
Adresse :
.....
Code postal :
Commune :
Téléphone :
Adresse mail :
.....
J'autorise l'utilisation de mon image sur les supports de communication de la collectivité (reportage photo ou vidéo) dans le cadre de ma participation aux animations
☐ oui ☐ non

Cadre réservé au CIAS

Mode d'inscription	☐ Physique	☐ Téléphone	☐ Courrier
Date			
Retraité du territoire	☐ oui	☐ non	
Besoin transport	☐ oui	☐ non	
Remarques			