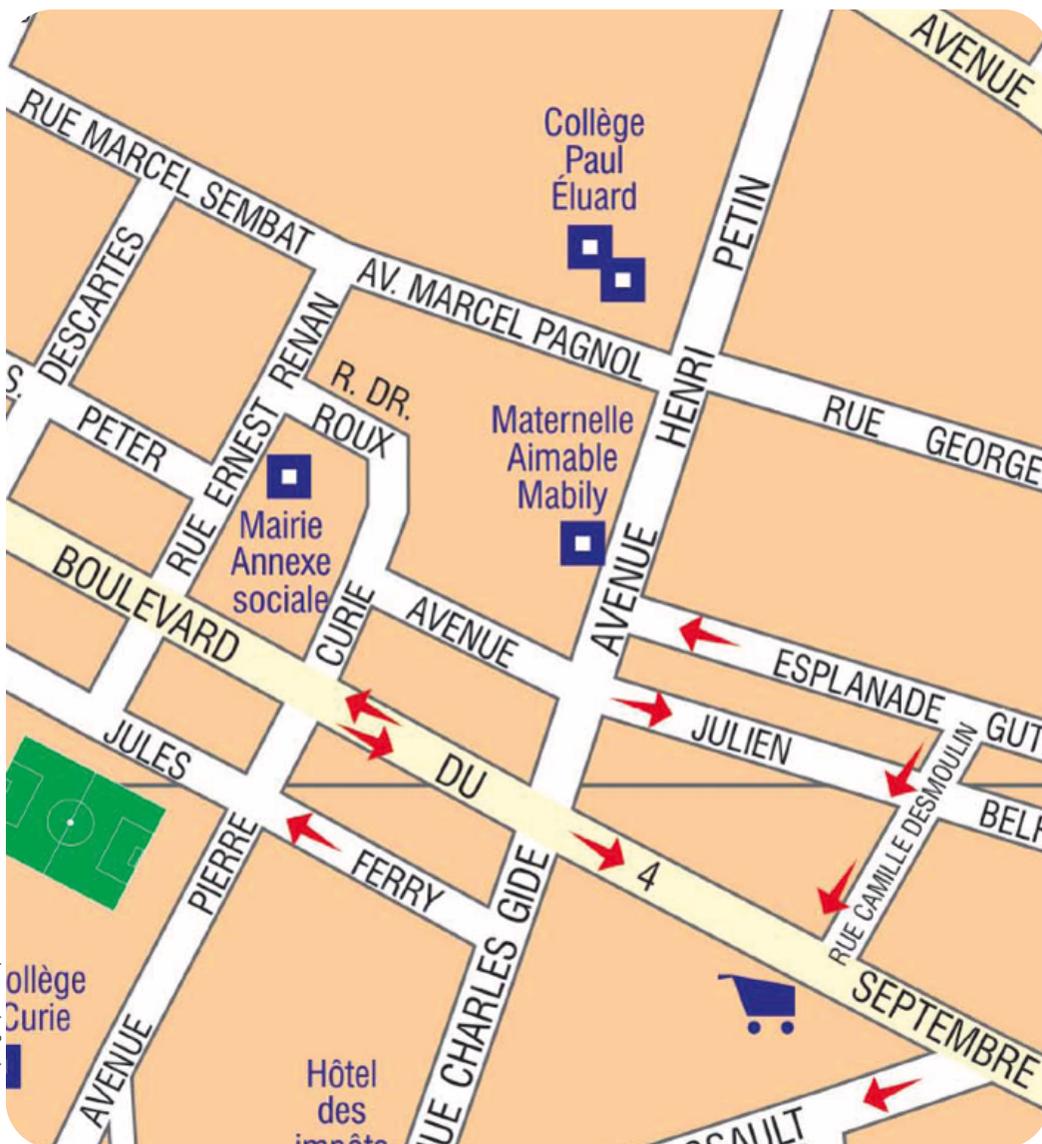


Le Pôle Seniors c'est aussi une plateforme de services : **Le CLIC**.
Ce bureau infos-seniors vous donne accès à toutes les questions
qu'un senior peut se poser dans les domaines du loisirs, des
aides financières existantes, du maintien à domicile,...



**LA SEYNE
SUR MER**



LE PÔLE SENIORS → ANIMATIONS SENIORS

Mairie Sociale - 1, rue Ernest Renan
1^{er} étage à droite

Téléphone : 04 94 06 97 48 ou 04 94 06 97 61
Télécopie : 04 94 06 97 10
solidarites@la-seyne.com

En bus :
Arrêt «Curie » - avenue du 4 Septembre
Bus n° 12 - 70 - 71 - 72 - 81 - 83 - 86

Horaires d'ouverture
du lundi au vendredi, de 8h30-12h00 et de 13h30-16h00

www.la-seyne.fr

Animations Seniors

POUR RESTER ACTIF

→ 2 espaces de rencontres

La Maison Intergénérationnelle Saint-Georges (rue du domaine Saint-Georges)
L'Espace Jean-Baptiste Coste (rue Aimé Genoud)

→ **Animations festives** thés dansants, fête des grand-mères, journées seniors, banquet de Noël, Semaine Bleue, cinéma, noces d'or, de diamant et de platine, anniversaires des centenaires...

→ **Conférences** proposées toute l'année sur différents thèmes : sécurité, santé, bien-être...

→ **Ateliers du « Bien vieillir »**

Montant	Seynois tarif réduit*	Seynois tarif plein	Non Seynois
Adhésion annuelle	6 €	12 €	24 €
Chaque atelier du « Bien vieillir »	5 €	10 €	20 €

Activités festives	Adhérents	Non adhérents Seynois	Non adhérents Non Seynois
Thé dansant	3 €	5 €	10 €
Banquet de Noël	6 €	8 €	15 €
Cinéma	3 €**	5 €	

* sous certaines conditions, se renseigner auprès du Pôle seniors, animations

** sur présentation de la carte d'adhérent impérativement



Programme

Ateliers « Bien vieillir »

ATELIERS PAYANTS	Maison Saint-Georges	Espace Jean-Baptiste Coste
Mémoire	lundi 14h-15h30 / 15h30-17h	lundi 9h-10h30 / 10h30-12h
Chorale	-	jeudi 9h30-11h
Prévention des chutes	jeudi 9h-10h30	vendredi 14h-15h
Gymnastique douce	jeudi 10h30-12h / 14h-16h	mardi 9h-10h / 10h-11h
Mosaïque	mardi 9h15-11h45	-
Danse		vendredi 9h30-10h30 / 10h30-11h30
Marche active	Au départ du parc Braudel lundi 9h30-11h30	

ATELIERS GRATUITS	Maison Saint-Georges	Espace Jean-Baptiste Coste
Théâtre	-	vendredi 9h30-11h
Jeux de société	vendredi 14h-16h30	lundi 14h-16h30
Après-midi convivial	-	mardi 14h-16h30
Activités manuelles	mardi 14h-16h30	jeudi 14h-16h30
Expression poétique (SLAM)	A la Mairie Sociale - 2 ^e étage mardi 9h-11h	
Promenade	Au départ du parc Braudel lundi 9h30-11h30	

Des rencontres intergénérationnelles. Des sorties découvertes du département et culturelles