

**INFO SANTE SENIORS - PROGRAMME "BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS"**

La Mutualité Française organise une journée de prévention : ateliers vision, audition, glycémie, tension, alimentation, mesure du niveau d'activité physique  
Vend. 4 mai - Espace Simone Veil - Autun - Infos et inscriptions : 03 80 50 87 94

Activités proposées par le CIAS du Grand Autunois Morvan  
à destination des personnes retraitées du territoire  
*Sur inscription - Nombre de places limité*

**PROGRAMME DE MAI**

**SUR INSCRIPTION À PARTIR DU MERCREDI 2 MAI**

■ **Samedi 12 "LES COQUETTES"** Chanson/humour  
20h30 - Théâtre Municipal - Autun / Tarif préférentiel CIAS : 20 €

■ **Lundi 14 ESPACE DÉTENTE** Jacuzzi, Hammam, Sauna  
14h - Centre Nautique - Route de Chalon - Autun / Gratuit

■ **Mardi 15 REPAS FESTIF**  
Repas sur le thème du terroir et spectacle musical l'après-midi  
12h - Maison de Famille de Bourgogne - 17 route de Toulon - Etang sur Arroux / Tarif : 20 € à la Maison de Famille de Bourgogne

■ **Jeudi 17 APRÈS-MIDI MORVANDELLE**  
4 heures Morvandelles à l'Auberge de Roussillon-en-Morvan avec balades en calèche et jeux de société.  
14h - Départ en bus - RDV Parking de l'Hexagone - Autun / Tarif : 7 €

■ **Vendredi 18 ATELIER QI GONG**  
Atelier "Eveil de la conscience corporelle". Approche complète de mouvements du corps et de la respiration pour amener à la détente  
15h - Espace Simone Veil - Autun / Gratuit

■ **Jeudi 24 THÉ DANSANT** Variétés, musette - Goûter offert  
14h à la salle des fêtes - Place Charles de Gaulle - Epinac / Gratuit  
13h30 - Départ en bus - RDV parking de l'Hexagone - Autun

■ **Mardi 29 ATELIER CRÉATIF AU FABLAB**  
Réalisation d'un photophore avec utilisation d'outils numériques  
13h30 - Fablab - Centre de ressources numériques du GAM - Parc d'activité de Bellevue, rue des Maquis de l'Autunois - Autun / Gratuit

**INSCRIPTIONS** : Fiches disponibles au CIAS du Grand Autunois Morvan, dans les mairies, les pôles de services de proximité, les centres sociaux et téléchargeables sur [grandautunoismorvan.fr](http://grandautunoismorvan.fr) (rubrique Vivre et s'installer > Vos services au quotidien > Services aux seniors)  
**INSCRIPTION DÉFINITIVE À RÉCEPTION DU RÈGLEMENT**  
par courrier accompagné de la fiche d'inscription ou sur place au CIAS, Espace Saint-Jean, 22 rue Naudin à Autun

Infos pratiques : [grandautunoismorvan.fr](http://grandautunoismorvan.fr) ou 03 85 86 98 50

Un problème de transport ? Nous pouvons vous renseigner