

Fiche d'inscription individuelle

Cochez les activités auxquelles vous souhaitez participer

activités	dates	tarifs	inscription	liste d'attente
Marche consciente à St-Forgeot	jeudi 23 avril	3 €		
Découverte et initiation danses en ligne (groupe fixe sur les 5 séances)	27 avril, 4, 13, 18 et 20 mai	gratuit		
Conférence émotions et santé	mardi 28 avril	gratuit		
Atelier découverte Fablab : réalisation de pompons	mardi 28 avril	gratuit		
Au P'tit café des échanges Saint-Forgeot	jeudi 30 avril	gratuit		
Bienvenue à la retraite	mardis 5, 12, 19 et 26 mai	gratuit		
Le P'tit bal des retrouvailles inscriptions ouvertes jusqu'au mardi 12 mai	merc. 20 mai	5 €		
Au P'tit café des échanges Cordesse	jeudi 21 mai	gratuit		
Marche sportive à St-Forgeot	jeudi 21 mai	3 €		
Atelier découverte Fablab : étiquettes plantes/jardin	mardi 26 mai	gratuit		
Balade culturelle à Autun	merc. 27 mai	gratuit		
Marche conviviale à Cussy	merc. 3 juin	3 €		
Au P'tit café des échanges Brion	jeudi 4 juin	gratuit		
Horizon Pérou un voyage pas comme les autres	merc. 10 juin pâtisseries	gratuit		
	merc. 10 juin présentation	gratuit		
Voilà l'été, si on bougeait ?	mardi 16 juin	gratuit		
Repas croisière choix boissons : ☐ alcool ou ☐ sans alcool	jeudi 18 juin	40 €		
Conférence alimentation	mardi 23 juin	gratuit		
Atelier découverte Fablab : gravure et découpe sur Canson	mardi 23 juin	gratuit		
Repas solidaire avec la Miam	merc. 24 juin	5 €		
Musée de l'école à Montceau	jeudi 25 juin	gratuit		
Concours intergénérationnel	lundi 29 juin	gratuit		
Van itinérant accès aux droits	merc. 8 juillet	gratuit		

Cadre réservé au CIAS

ATTENTION
Changement de modalités d'inscription



2 demi-journées
de permanences sont instaurées
pour les inscriptions

Inscrivez-vous les mardis de 14h à 17h
et les vendredis de 9h à 11h30

(hors vacances scolaires)

CIAS, Espace Saint-Jean, 22 rue Naudin à Autun

Téléphone : 03 85 86 98 50

ACTIVITÉS D'AVRIL À JUIN 2026 :
INSCRIPTION AU CIAS
À PARTIR DU MARDI 21 AVRIL À 13H30

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).

Deux ½ journées sont réservées aux inscriptions : mardi de 14h à 17h et vendredi de 9h à 11h30 (hors vacances scolaires).

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 : 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. 5 : Modalités de paiement

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. 6 : 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. 7 : 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

JE PEUX PAS
J'AI FORUM

Bien vieillir , une évidence

Hexagone / 9h30 > 17h30

Renseignement: 03 85 52 04 25

Jeudi
30
AVRIL

Entrée libre

Ateliers / Animations / Informations / Conférences

Organisateurs:
les Résidences St-Anne, St-Antoine et Villa Médicis

En partenariat:

Suivez l'actualité de votre collectivité sur le site
www.grandautunoismorvan.fr



CHALLENGE DES SOLIDARITÉS

2026

☐ Du 1^{er} au 5 juin

COLLECTE DE DESSINS sur le territoire de la CCGAM en soutien au projet des jeunes HORIZON PEROU

Appelez le 07 50 85 61 44 pour le dépôt

Co-working - 18, Avenue de la République, Autun

COLLECTE DES BOUCHONS pour l'association « Un bouchon collecté, un geste utile »

Appeler le 06 65 43 03 82 pour le dépôt

Chez Daddy - 3, rue de l'Arquebuse, Autun

☐ Du 2 au 19 juin

ALIMENTATION ET PRODUCTEURS LOCAUX

Parcours sensoriels et jeux au sein des résidences seniors

• Mardi 2 juin, 14h30 à 16h30 EHPAD Saint-Charles, Autun

• Jeudi 4 juin, 15h à 17h Maison Familles de Bourgogne, Étang-sur-Arroux

• Mardi 9 juin, avec repas local à partir de 11h30 Village de la Croix Blanche, Autun

• Vendredi 12 juin, 14h30 à 16h30 La Providence, Autun

• Mercredi 17 juin 15h à 17h Saint-Antoine, Autun

• Vendredi 19 juin, avec repas local à partir de 11h30 Saint-Anne, Autun

Informations directement auprès des établissements

☐ Lundi 8 juin

UN BOUCHON COLLECTÉ = UN GESTE UTILE

Présentation des missions de l'association

RDV de 14h à 15h, Chez Daddy 3 Rue de l'Arquebuse, Autun

☐ Mardi 9 juin

PLANTATION DE L'ARBRE DES SOLIDARITÉS

Remise d'un certificat de parrainage, distribution de graines de solidarité.

RDV de 9h30 à 11h, Pension de famille rue Saint-Pancrace, Autun (infos : 06 84 19 89 71)

☐ Mardis 9 juin et 16 juin

APRÈS-MIDI JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

RDV de 14h à 17h à l'Interactif - 90 Avenue de la République, Autun (infos : 06 83 20 72 78)



Les acteurs du territoire se mobilisent au profit d'actions solidaires dans une dynamique collective

Centre Intercommunal
d'Action Sociale

CIAS
le Grand Autunois Morvan



ça bouge
chez les seniors
2026

PROGRAMME
Activités pour les retraités
AVRIL - MAI - JUIN
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

À NOTER

Programme d'avril à juin 2026

Attention, les inscriptions ont lieu uniquement pendant 2 demi-journées par semaine : permanences les mardis après-midi et vendredis matin

INSCRIVEZ-VOUS

Voir règlement intérieur au dos

À PARTIR DU MARDI 21 AVRIL À 13H30

Sorties et activités en avril

☐ **Jeudi 23 avril**
MARCHE CONSCIENTE (20 PLACES)
Environ 4 à 5 km au départ de Saint-Forgeot. Reconnectez vous à vous-même et à votre environnement en effectuant quelques exercices de respiration afin d'apaiser votre corps et esprit tout en marchant, munissez-vous de chaussures adaptées pour la marche.
RDV à 14h, devant la mairie, 196 rue Mengel, Saint-Forgeot
Participation : 3 €

☐ **Les 27 avril, 4, 13, 18 et 20 mai**
DÉCOUVERTE ET INITIATION DANSES EN LIGNE SUR LA COMMUNE D'ÉPINAC (GROUPE FIXE SUR LES 5 SÉANCES)
En partenariat avec l'association Danse Passion venez découvrir la danse en ligne. Cette pratique a des bienfaits sur la santé (bienfaits mentaux, physiques, sociaux et émotionnels)
RDV à 14h30 à la salle des fêtes d'Épinac, 16 place Charles De Gaulle / Gratuit

☐ **Mardi 28 avril**
CONFÉRENCE ÉMOTIONS ET SANTÉ
 L'impact des mots sur les maux : logique des symptômes, impacts des émotions sur la santé, se libérer de ses mémoire émotionnelles. En partenariat avec radiance mutuelle et animée par Leslie Fosset, naturopathe et iridologue psycho-émotionnelle.
RDV 14h30 à l'espace Simone Veil, Autun / Gratuit

☐ **Mardi 28 avril**
 **ATELIER DÉCOUVERTE FABLAB (5 PLACES)**
Réalisation de pompons
RDV au Fablab à 14h - Centre de ressources numériques du GAM, zone d'activité de Bellevue, Autun / Gratuit

☐ **Jeudi 30 avril**
AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)
Venez y participer pour parler de vos envies, de vos préoccupations, de vos projets...
RDV de 9h30 à 11h30 - Salle des fêtes (petite salle), 282 impasses des papillons, Saint-Forgeot / Gratuit

Sorties et activités en mai

☐ **Mardis 5, 12, 19 et 26 mai**
ATELIER « BIENVENUE À LA RETRAITE » (10 PLACES, GROUPE FIXE SUR 4 SÉANCES)
 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 14h à 16h30 - RDV à l'Espace Simone Veil, salle 1 21 rue du 11 novembre 1918 / Gratuit

☐ **Mercredi 20 mai**
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 - Goûter offert
RDV à partir de 13h30 - Hexagone, Autun / Participation : 5 €

☐ **Jeudi 21 mai**
AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)
 Venez y participer pour parler de vos envies, de vos préoccupations, de vos projets... Présentation de l'association AILES
RDV de 9h30 à 11h30 - Salle multiservices, 3 route de Voyer, Cordesse / Gratuit

☐ **Jeudi 21 mai**
MARCHE SPORTIVE (20 PLACES)
Environ 4 à 5 km au départ de Saint-Forgeot. Rapide et dynamique, plus intense que la marche normale, qui améliore la condition physique et l'endurance. Elle se pratique avec une bonne posture, pour maximiser les bienfaits et éviter les blessures, munissez-vous de chaussures adaptées pour la marche.
RDV à 14h, devant la mairie, 196 rue Mengel, Saint-Forgeot
Participation : 3 €

☐ **Mardi 26 mai**
ATELIER DÉCOUVERTE FABLAB (5 PLACES)
 Réalisation et personnalisation d'étiquettes plantes/jardin
RDV au Fablab à 14h - Centre de ressources numériques du GAM, zone d'activité de Bellevue, Autun / Gratuit

☐ **Mercredi 27 mai**
LES BALADES CULTURELLES
 Une invitation à découvrir les lieux insolites et peu connus d'Autun. Restitution de toutes ces balades, sous forme de jeu. Venez nombreux découvrir ou redécouvrir la cité Eduenne. Goûter offert
RDV à 14h30 à l'Espace St-Jean, 22 rue Naudin, Autun
Gratuit

Sorties et activités en juin

☐ **Mercredi 3 juin**
MARCHE CONVIVIALE (25 PLACES)
Environ 4 à 5 km à Cussy-en-Morvan, suivie d'un goûter proposé par le café associatif de Cussy. Munissez-vous de chaussures adaptées pour la marche.
RDV à 14h devant la mairie, 1 place Louis Charlot, Cussy-en-Morvan / Goûter offert - Participation : 3 €

☐ **Jeudi 4 juin**
AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)
 Venez y participer pour parler de vos envies, de vos préoccupations, de vos projets... Présentation du tiers-lieu « l'InterActif » et de l'Association Ailes
RDV de 9h30 à 11h30 - salle des fêtes, 8 rue de la mairie, Brion / Gratuit

☐ **Mercredi 10 juin**
dans le cadre du challenge des solidarités
ATELIER RÉALISATION DE PÂTISSERIES (8 PLACES)
proposé par l'association Vie de quartier
RDV à 9h30 à l'Espace des habitants Danielle Mitterrand, 2-4 rue Henri Dunant, Autun / Gratuit

«HORIZON PÉROU, UN VOYAGE PAS COMME LES AUTRES » Valorisation du projet d'éducation à la citoyenneté internationale des jeunes d'Autun et de Torcy. Partenariat avec l'association Qosqo Malki, qui accueille les enfants de la rue dans la ville de Cusco.
RDV à 15h à l'Espace Simone Veil, 21 rue du 11 novembre 1918, Autun / Gratuit

☐ **Mardi 16 juin**
RÉUNION « VOILÀ L'ÉTÉ, SI ON BOUGEAIT ? »
 Informations sur la mise en place du programme estival d'activité physique proposé par l'Agirc-Arrco en partenariat avec l'association l'ETE INDIEN. Une balade par semaine sera organisée à partir du 29 juin durant tout l'été.
Accueil à partir de 9h30, à l'Espace Saint-Jean, 22 rue Naudin, Autun / Gratuit

☐ **Jeudi 18 juin**
REPAS CROISIÈRE (47 PLACES)
Visite du chantier naval de Saint-Jean de Losne, repas croisière sur le Vagabondo à Losne, retour à Autun vers 16h15
RDV 9h15, départ en bus parking Hexagone, Autun
Participation : 40 €

☐ **Mardi 23 juin**
CONFÉRENCE ALIMENTATION
 proposée par Promotion santé de Bourgogne Franche Comté et animée par Caroline Deregnaucourt (diététicienne, nutritionniste).
RDV 14h à l'Espace Simone Veil-21 Rue du 11 Novembre 1918, Autun / Gratuit

☐ **Mardi 23 juin**
 **ATELIER DÉCOUVERTE FABLAB (5 PLACES)**
Gravure et découpe sur papier Canson
RDV au Fablab à 14h - Centre de ressources numériques du GAM, zone d'activité de Bellevue, Autun / Gratuit

☐ **Mercredi 24 juin**
 *dans le cadre du challenge des solidarités*
REPAS SOLIDAIRE (50 PLACES)
partagé avec la MIAM du Grand Autunois Morvan
RDV 11h-15h à l'Espace Saint-Jean, 22 rue Naudin, Autun
Participation : 5 €

☐ **Jeudi 25 juin**
MUSÉE DE L'ÉCOLE À MONTCEAU-LES-MINES (16 PLACES) Repassez votre CEP « certificat d'études primaires » et repartirez-vous avec le diplôme ?
RDV 13h, départ en bus parking Hexagone, Autun / Gratuit

☐ **Lundi 29 juin**
CONCOURS INTERGÉNÉRATIONNEL (16 PLACES)
 En partenariat avec l'école de la Verrerie d'Épinac : dictée, table de multiplication, résolution de problème... Lots à remporter - Goûter offert.
RDV à 13h30, salle des fêtes, 16 place Charles De Gaulle Epinac /Gratuit

☐ **Mercredi 8 juillet**
et en juillet
VAN ITINÉRANT D'ACCÈS AUX DROITS
Le van itinérant vient à votre rencontre et vous informe : sensibilisation, documentation, droits... Proposé par la Fédération régionale des centres d'information sur les droits des femmes et des familles de Bourgogne-Franche-Comté
RDV à 10h, marché place Charles de Gaulle, Épinac
Gratuit - En libre accès et pour tous les âges

Fiche d'inscription individuelle
« Ça bouge chez les seniors »
Avril, mai, juin 2026

☐ 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

Cadres réservés au CIAS

Mode d'inscription	☐ Physique	☐ Téléphone	☐ Courrier
Besoin transport	☐ oui ☐ non		

Règlement		
Mode de règlement	☐ Espèces	☐ Chèque
Montant		

