

JANVIER 2026



# lettre d'infos des aînés



**GARDONS LE LIEN**  
en Grand Autunois Morvan



© Service COM GAM 2025 - éléments graphiques Freepik.com

**L'actu en images**

## Concours 2025 : seniors, acteurs d'aujourd'hui et de demain dans la cité Coup de pouce 👍

Le 18 novembre dernier, la communauté de communes du Grand Autunois Morvan a été distinguée à Paris.

Au Salon des Maires, invités par le Réseau Francophone « Villes Amies des Aînés », le CIAS avec 10 autres territoires adhérents, ont reçu une distinction pour leur projet "théâtre". La troupe des Com'Eduens créée en 2024 par Isabelle Gonsolin, bénévole, avec le soutien du CIAS, a reçu le prix "coup de pouce" 👍 assorti d'une subvention pour mener à bien son projet. Le groupe de « seniors-comédiens » était présent à Paris et était honoré par cette distinction.

👉 L'atelier théâtre s'ouvre à l'intergénérationnel tous les mercredis de 16h30 à 18h30 au centre social du Prieuré Saint-Martin à Autun. 🧑🧒



---

### Conférence-débat : La douleur et les techniques non médicamenteuses

Lundi 13 octobre dernier à l'Espace Simone Veil, le Comité d'Action Sociale Agirc-Arrco Bourgogne Franche Comté et le

Centre Communal d'Action Sociale d'Autun ont proposé dans le cadre du programme "ça bouge chez les seniors", une conférence animée par le Dr Viviane Belleoud, Médecin Algologue et Rééducateur sur la douleur et les techniques non médicamenteuses.

*La douleur est une compagne envahissante qui peut nous déshumaniser. Nous avons des médicaments pour la gérer, mais ils ne sont pas toujours suffisants. Notre corps possède des ressources pouvant nous aider à mieux la contrôler.*

*Des techniques non médicamenteuses permettent de les découvrir et de les mobiliser pour compléter l'efficacité des traitements médicamenteux.*

A l'issue de cette conférence, 3 ateliers ont été proposés aux participants sur une année à raison d'une fois par semaine.

**Sophrologie** : mercredi de 14h à 16h à l'Espace Simone Veil, Autun

**Yoga** : jeudi de 9h30 à 11h à l'Espace Saint-Jean, Autun

**Réflexologie plantaire/cohérence cardiaque/ fleurs de Bach** : jeudi de 9h30 à 11h30 à l'Espace Simone Veil, Autun.

On compte une trentaine de seniors sur les 3 ateliers.

---

## A vos agendas

### La retraite de Babeth

Mardi 17 février de 14h30 à 16h30

Salle des fêtes de Cussy-en-Morvan

Les *Ateliers Bons Jours* proposent le mardi 17 février à Cussy en Morvan un spectacle humoristique « *La retraite de Babeth* » dans lequel trois acteurs incarnent la vie de Babeth au cours de ses dix premières années de retraite. Le ton est léger et les comédiens entraînent le public dans un spectacle qui fait rire, mais touche également tout en faisant réfléchir.

Ce spectacle est **gratuit** et ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et + habitant la Communauté de Communes du Grand Autunois Morvan.

☎ réservation obligatoire : 03 85 42 07 98 ou  
lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr

LES ATELIERS  
**BONS JOURS**  
VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

A PARTIR DE  
**60**  
ANS

La retraite de  
**Babeth**

Découvrez avec bonheur  
Babeth dans la nouvelle  
étape de sa vie, la retraite !

REPRESENTATION GRATUITE  
**LE 17 FEVRIER 2026**  
De 14h30 à 16h30

Salle des fêtes, Place Louis Charlot  
71550 Cussy-en-Morvan

Renseignements et inscriptions auprès de la Mutualité Française  
Bourgogne-Franche-Comté :  
03 85 42 07 98 - lesbonsiours71@bfc.mutualite.fr

Représentation suivie  
d'un moment de convivialité !

Un spectacle proposé par :



## Ils témoignent

### Découvrez le nouveau café Chez Daddy

Visionnez la vidéo pour découvrir le café Daddy et venez participer aux prochains ateliers dans le cadre de la programmation *Ça bouge chez les seniors*





**Centre Intercommunal d'Action Sociale du  
Grand Autunois Morvan**

22 rue Naudin  
71400 AUTUN

[cias@grandautunoismorvan.fr](mailto:cias@grandautunoismorvan.fr)  
03 85 86 98 50



le Grand **Autunois** Morvan

**Communauté de communes du Grand  
Autunois Morvan**

7 route du bois de sapin  
71400 AUTUN

[accueil@grandautunoismorvan.fr](mailto:accueil@grandautunoismorvan.fr)  
03 85 86 80 52



le Grand **Autunois** Morvan



[Mes informations](#)  
[Mentions Légales](#)  
[Me désinscrire](#)