DEMANDE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS SÉNIORS 2023-2024

NOM	**PRÉNOM :**	**NOM JEUNE FILLE :**	
ADRESSE			
TEL FIXE	**TEL PORTABLE**		
MAIL			**Café convivilaité 2e mercredi du mois** ☐
DATE NAISSANCE	**SITUATION FAMILIALE**		
PERSONNE À PRÉVENIR **NOM :**	**Tel**		**lien :**
RETRAITE PRINCIPALE	**NOM CAISSE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE**		

Au regard des activités proposées à l'intérieur de ce formulaire de pré-inscription, merci de compléter les élements ci-dessous :

SOUHAITS DANS L'ORDRE DE PRÉFÉRENCE

Activité hebdomadaire ou tous les 15 jours
1- .....
2- .....
3- .....

Activité mensuelle
1- .....
2- .....
3- .....

Activité ponctuelle
1- .....
2- .....
3- .....

cocher vos disponibilités

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
matin					
ap-midi					

Entourez les lieux qui vous sont accessibles

Salle de fêtes	mairie	amphithéâtre	maison des associations	maison de quartier de Gourgan	maison de quartier de St Éloi
Aquavallon	haras	Vabre	Bourran	lycée Louis Querbes	épicerie sociale rue St Cyrice

Difficultés à signaler : .....
.....

Pièces à fournir cochez si remis	**doc**	**valide**
Attestation de votre assurance responsabilité civile.		
Justificatif de domicile (facture EDF- GDF-EAU-TEL).		
Carte Nationale d'Identité ou passeport		
Certificat Médical attestant de l'aptitude pour le sport		
Règlement intérieur signé		
Droit à l'image		
Informatisation des données		

PLANNING ACTIVITÉS 2023/2024

*60€ pour oct 2023 à juin 2024

			lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES	MATIN	Amphithéâtre					**GYM DOUCE** 9H30*
		Maison des associations	**GYM CÉRÉBRALE** (MÉMOIRE) 15h30*	**GYM DOUCE** 9H15*			**PILATES** 11H00*
		St Eloi		**ADRESSE ET ÉQUILIBRE** 10H45*			
		Vabre				**MARCHE** 10H15	
	APRÈS-MIDI	salle visio Mairie	**E SPORT** 14H00-15h00				
		salle des commissions mairie	**BIEN-ÊTRE** 15h30-16h30				
		piscine Aquavallon				**AQUAGYM** 14H45 (nov à mars)- essai le mardi 3 octobre 2023 à 14h45	

			lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
ACTIVITÉS MENSUELLES	MATIN	Hall mairie			**CAFÉ CONVIVIALITÉ** 1/mois 9h30		
	APRÈS-MIDI	haras ou boulodrome			**PÉTANQUE** 1/mois 14h30		
		salle des commissions, Mairie					**BULLETIN SENIORS** 1/mois
		salle des commissions, Mairie					**REMUE-MÉNINGES** 1/mois 14H00
		salle numérique		**JEUX** 1/ mois 15H30			
		salle numérique			**TRAVAUX MANUELS** 1/mois 15H30		
		épicerie sociale				**CUISINE** 1/mois 15H30	
		MDQ Gourgan	**REMUE-MÉNINGES** 1/mois 14H00				
		MDQ St Éloi		**REMUE-MÉNINGES** 1/mois 15H30			

			lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
ACTIVITÉS OCCASIONNELLES	**ACTIONS SEMAINE BLEUE 2023**	lieu différent chaque jour	2 octobre 2023 **VISITE DU LYCÉE** et de sa chapelle 15H30	3 octobre 2023 **Essai AQUAGYM** (séance intergénérationnelle avec une école) 14h45	4 octobre 2023- **LES SÉNIORS INITIENT LES JEUNES AU TRI DES DÉCHETS**- Basket poubelle et goûter antigaspi - 14H00	5 octobre 2023 **THE DANSANT** 14H00	6 octobre 2023 **VÉLO INTERACTIF** dès 10h **"Journée des Aidants"**
			LYCÉE LOUIS QUERBES	AQUAVALLON	MAISON DE QUARTIER ST ÉLOI	SALLE DES FETES	MAIRIE
	ATELIER DE PRÉVENTION	Mairie		**MALADIES CARIDO VASCULAIRES** en 3 séances novembre 2023 14-16H			
		Haras				**VÉLO EN TOUTE SECURITÉ** dont initiation au vélo avec assistance électrique (13h30-15h00 ou 15h15-17h00) -6 séances 25 avril- 6 juin 2024	
		Mairie	**REFLEXOLOGIE** - jour à confirmer (2024)				
		Mairie	**JOURNÉE DE L'AUDITION** - date à confirmer - mars 2024				
	CONFÉRENCES - ÉCHANGES	Amphithéâtre Agglomération du Grand Rodez à confirmer	**HISTOIRE DE RODEZ -SON PATRIMOINE -** jours et horaires à déterminer				
	REPAS DES AÎNÉS	Salle des fêtes	**REPAS DANSANT** janvier 2024 (réservé aux personnes de 70 ans et plus)				
	CRÉATION D'UNE ŒUVRE COLLECTIVE	Mairie	**CRÉATION D'UN CANEVAS COLLECTIF** à confirmer 1re Sem 2024				
	SORTIES	Hors de Rodez				**SORTIES À LA JOURNÉE** avril-mai-septembre 2024	