

DOSSIER D'INSCRIPTION ACTIVITES SENIORS

SAISON 2026 - 2027

NOM :	NOM JEUNE FILLE :
PRENOM :	
ADRESSE :	
TEL :	
MAIL :	
DATE NAISSANCE :	SITUATION FAMILIALE :
TIERS A PREVENIR 1 - NOM PRENOM :	
LIEN :	TEL :
TIERS A PREVENIR 2 - NOM PRENOM :	
LIEN :	TEL :
SITUATION AIDANT :	OUI ou NON

COCHEZ VOS DISPONIBILITES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Matin					
	Ap-midi					

Difficultés à signaler :

.....

.....

Pièces à fournir - Copie :

	OK Remis
* Attestation Assurance Responsabilité Civile - Année 2026	
* Avis d'imposition 2026 sur les revenus 2025	
* Carte Nationale d'Identité ou Passeport	
* <u>Seulement si pratique d'une activité sportive</u> : Certificat Médical d'aptitude à la pratique pour la saison 26/27 OU Décharge en cas d'absence de certificat médical (formulaire à compléter et à joindre)	

DATE LIMITE POUR LE DEPOT DU DOSSIER - Au plus tard le Vendredi 4 septembre 2026

- Aide, questions pour remplir le dossier sur RDV du lundi 31 août au vendredi 4 sept 2026
- A partir du 20/07 : Dépôt du dossier, SANS RDV, possible directement à l'accueil du CCAS - Rue Camille Douls

Pour tous renseignements et/ou pour prendre RDV - APPELEZ AU 05 65 77 88 90 ou 87 61

Date et Signature :

ACTIVITES REGULIERES PROPOSEES - SAISON 2026 / 2027

Engagement à l'année

LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	INFORMATIONS
AQUAVALLON			Aquagym			9h45/10h30 - 17 séances - 85€ l'année
				Aquagym		13h30/14h15 - 17 séances - 85€ l'année
MAIRIE	E-Sport*					14h00/15h00 - 28 séances - 84€ l'année
MAISON DES ASSOCIATIONS	Adresse et équilibre*					15h00/16h00 - 28 séances - 84€ l'année
		Gym douce				9h30/10h30 - 28 séances - 84€ l'année
		Pilates				10h30/11h30 - 28 séances - 84€ l'année
			Danse de salon*			15h00/16h00 - 28 séances - Gratuit
				Gym douce		10h30/11h30 - 28 séances - 84€ l'année
CONSERVATOIRE		Détente par le rire*				10h30/11h30 - 14 séances, ts les 15 jours - 28€ l'année
		Détente par le son*				10h30/11h30 - 14 séances, ts les 15 jours - 28€ l'année
SITE DE VABRE				Bungy Pump*		13h45/15h45 - 14 séances, ts les 15 jours - 70€ l'année
AMPHITHEATRE	Multisports*					9h30/10h30 - 28 séances - 56€ l'année
					Gym douce	9h30/10h30 - 28 séances - 84€ l'année

VOTRE CHOIX PRIORITAIRE - Indiquer qu'UNE SEULE ACTIVITE :

* Si impossible de satisfaire votre choix prioritaire, accepteriez-vous une autre activité ? Si oui, merci de l'indiquer :

* Si places disponibles, accepteriez-vous que le CCAS vous propose une 2ème activité ? Si oui, merci de l'indiquer :

Informations complémentaires :

* Multisport : 1 trimestre Ping pong, 1 trimestre basket adapté, 1 trimestre Pickleball

* E-Sport : pratique du sport de façon ludique à l'aide d'un programme et d'une console de jeux

* Détente par le rire : cette technique, appelée Yoga du rire, utilise des exercices de rires et de respirations. Elle permet d'apporter plus d'oxygène au corps et au cerveau.

* Détente par le son : relaxation guidée et bain sonore, yoga du son, vibrations énergétiques, petits exercices vocaux, jeux sonores, percussions corporelles, chants du monde.

* Bungy pump : Marche avec bâtons, activité douce de plein air adaptée aux séniors, grâce à un système d'amortisseurs intégrés aux bâtons. L'encadrant du groupe prête les bâtons et assure le ramassage vers Vabre depuis le centre-ville.

* Danse de salon : Initiation à la Valse, au Tango, au Rock et autres...

* Adresse et équilibre : Exercices pour travailler sur la prévention des chutes et les gestes d'adresse

NB : le forfait annuel sera facturé en 2 temps : une 1ère facture fin décembre 2026 et une 2ème facture en juin 2027, à la fin de la saison. Cf. Règlement intérieur des activités pour tout complément.

ACTIVITES PONCTUELLES – SAISON 2026 / 2027

ATELIERS DE CONVIVIALITE

Cochez les ateliers auxquels vous aimeriez participer au moins occasionnellement

☐ **REMUE-MENINGES :**

- Différents lieux – cf. programme dans le Bulletin Séniors trimestriel
- Quizz et Jeux « TV » à partir d'un programme spécial Séniors pour travailler votre mémoire !

☐ **CAFE CONVIVIALITE :**

- A la mairie 1 mercredi par mois
- Discussion autour d'un café / tisane - Informations – Possibilité d'inscription aux activités de convivialité ou autres

☐ **JEUX DE SOCIETE – RENCONTRE DE JOUEURS :**

- Rencontre entre personnes souhaitant partager un moment de jeux, de cartes

☐ **ATELIER CUISINE :**

- Maison de quartier St Eloi
- Réalisation de recettes en groupe suivie d'une dégustation collective.

☐ **BULLETIN SENIORS :**

- A la mairie - Rédaction et illustration d'articles d'un journal trimestriel pour informer des activités du Service Séniors

☐ **ATELIER CREATIF :**

- Réalisations manuelles en lien avec les événements du Service : thés dansants, repas...etc.

☐ **PETANQUE :**

- Aux Haras, EHPAD ST Cyrice...

ATELIERS PREVENTION

☐ **ATELIER DE PREVENTION :**

- Sur les thèmes du « Sommeil » et sur le « Bon usage du médicament », en 12 séances
- A la Mairie, de 15h à 17h – Gratuit – Aux dates suivantes :
 - o Lundis 5, 12, 19 et 26 octobre 2026
 - o Lundi 2, jeudi 5, jeudi 19, lundi 23 et jeudi 26 novembre 2026
 - o Jeudis 3, 10 et 17 décembre 2026

☐ **ATELIER « BIENVENUE A LA RETRAITE » :**

- A la Mairie – Gratuit – Au mois de novembre et décembre 2026, en 6 séances
- Thèmes : mes démarches administratives, mon tempo, prendre soin de moi, du temps à offrir, j'aide un proche, je veille à mon équilibre

SEANCES CINEMA

☐ **PARTENARIAT AVEC « CONNAISSANCE DU MONDE » ET LE CGR DE RODEZ**

Depuis 1947, CONNAISSANCE DU MONDE présente les films et les expériences des plus grands explorateurs français et du monde - Film/conférence :

- 1 séance par mois le vendredi au Cinéma CGR entre octobre 2026 et juin 2027
- Tarif de groupe à 7€/ séance

☐ **FILM EN AUDIO DESCRIPTION EN PARTENARIAT AVEC LA MEDIATHEQUE DE RODEZ**

Film adapté aux personnes malvoyantes ou non voyantes – Gratuit, petite salle à l'arrière de la médiathèque –Cf. Programme dans le Bulletin Séniors

NB : Les dates de toutes les activités ponctuelles sont indiquées chaque trimestre dans le Bulletin Séniors.

**DÉCHARGE EN CAS D'ABSENCE DE CERTIFICAT MEDICAL POUR UNE ACTIVITE
PRATIQUEE DANS LE CADRE DES ANIMATIONS SPORTIVES ORGANISEES PAR LE
CCAS DE LA VILLE DE RODEZ**

Suite à mon inscription à une ou plusieurs des animation(s) sportives proposées par le Service Séniors du CCAS de Rodez, et en raison de **l'absence de certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**, je décharge la Mairie de RODEZ et son CCAS, les responsables, les éducateurs, les animateurs et les autres participants de toutes réclamations, actions juridiques, frais, dépenses et requêtes dus à des blessures ou dommages occasionnés à ma personne et causés de quelque manière que ce soit, découlant ou en raison du fait que je pratique cette activité, et ce nonobstant le fait que cela ait pu être causé ou occasionné par négligence ou être lié à un manquement à mes responsabilités à titre d'occupation des lieux.

Je consens à assumer tous les risques connus et inconnus et toutes les conséquences afférentes ou liées au fait que je participe aux différentes activités organisées par le Service Séniors du CCAS de la Ville de RODEZ durant la saison 2026 - 2027.

Je consens à respecter tous les règlements, toutes les règles et conditions de sécurité de ces activités.

Je certifie que :

- Je suis en bonne condition physique et que je ne souffre d'aucune blessure, maladie ou handicap décelé à ce jour.
- Aucun médecin, infirmier ou entraîneur ne m'a déconseillé la pratique de ces ou cette activité(s).
- Je reconnais la nature des activités auxquelles je m'inscris, et suis conscient des risques que j'encoure.

J'ai lu le présent document et je comprends qu'en y apposant ma signature, je renonce à des droits importants.

Nom, prénom, adresse :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :

Signature :