



Le CCAS vous propose 2 cours d'activités physiques Adaptées au Centre de Culture et de Loisirs de Saint Alban-Leyse :

Gymnastique adaptée

Le lundi ou vendredi de 9h à 10h :
Saint Albanais 80€ d'adhésion

Méthode Feldenkrais

Le jeudi de 9h15 à 10h15 :
Une approche corporelle qui repose avant tout sur un travail du mouvement : il s'agit d'effacer les mauvaises habitudes et de corriger les postures du corps, dans le but d'améliorer son bien-être
« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez »
Saint Albanais 150€ d'adhésion



Le ciné seniors

Le CCAS de Saint Alban-Leyse propose aux personnes de plus de 65 ans, une projection de films, un après-midi par mois, au cinéma "Le Challenger" à Challes-les-Eaux.

Le tarif de la séance est de 4€ à régler en mairie lors de votre inscription
(chèque refusé, monnaie uniquement)

Un transport en autocar est assuré sur différents points de ramassage (Place de Verdun à 15h et Parking de Leyse à 15h10).

Ce transport est pris en charge financièrement par le CCAS.



Ces séances sont programmées les
jeudis de 16h à 17h30
(fin selon la durée du film) :

- jeudi 15 octobre 2026
- jeudi 19 novembre 2026
- jeudi 17 décembre 2026
- jeudi 21 janvier 2027
- jeudi 11 février 2027
- jeudi 18 mars 2027
- jeudi 29 avril 2027

**RELAIS
SENIORS
ST ALBAN-LEYSSE**



Emilie Excoffon et Stéphanie Vuillermet vous accueillent le vendredi matin sur rendez-vous et sont joignables au :

04 79 60 55 75 ou 04 79 33 13 57

emilie.excoffon@santalbanleysse.fr
stephanie.vuillermet@santalbanleysse.fr



**VILLE DE
Saint Alban-Leyse**

Les animations au



Le Cozi café

32 place de Tournelles
Saint Alban-Leyse

Le CCAS permet aux séniors de venir participer aux activités du café inclusif. L'adhésion est prise en charge par le CCAS

Pour pouvoir participer, rien de plus simple !
Tous les mois, le Cozi café met à disposition un programme affiché,
vous pouvez venir vous renseigner et

vous inscrire directement au Relais Séniors.

Des animations "spéciales séniors" sont également organisées afin de passer des moments conviviaux et de faire des rencontres :

Vendredi 18 septembre de 9h30 à 11h30 :

"P'tit déjeuner de rentrée"

Présentation du programme de l'année
accompagnée d'une douce ambiance musicale.

Vendredi 9 octobre de 14h30 à 16h30 :

Médiation animale, c'est une méthode qui associe les animaux afin d'améliorer le bien-être. Elle est basée sur des liens bienfaisants entre l'homme et l'animal. ...Alors venez tenter l'aventure !

Vendredi 20 novembre de 14h30 à 16h30 :

Belote Party ! A vous de jouer !

Vendredi 4 décembre à 15h :

Concert de Gospel à l'Eglise de St Alban-Leyse.



Les projets de l'année

Atelier "EQUILIBRE"



Le CCAS propose aux retraités St Albanais un projet autour du thème :

" Prévenir les chutes, c'est possible ",

Ce projet se déroule sur 13 séances
(inscription pour les 13 séances au 04 79 60 55 75).
Ces séances sont animées par des enseignants en activité physique adaptée et se dérouleront au Centre de culture et de Loisirs de St Alban-Leyse.

- **Mardi 15 septembre de 15h à 16h30 : CONFERENCE**
- **Mardis 22 et 29 septembre de 15h à 16h**
- **Mardis 6, 20, 27 octobre de 15h à 16h**
- **Mardis 3, 10, 17 et 24 novembre de 15h à 16h**
- **Mardis 1, 8 et 15 décembre de 15h à 16h**

Espace Part'Age



Ouverture d'un lieu convivial géré par le Relais séniors et des retraités bénévoles.

Ce lieu se situe au rez-de-chaussée de la salle des fêtes de St Alban-Leyse à droite en rentrant.
C'est un lieu d'animations, d'échanges, de jeux et de discussions.

Atelier scrapbooking une fois par mois et des activités ponctuelles proposées
(livres sculptés, création de bijoux...)

Ouvert le mardi matin de 9h30 à 12h pour les retraités et les familles et le mercredi matin de 9h30 à 12h pour les familles et les assistantes maternelles, sur inscription.

Pour plus d'informations, contactez le Relais séniors au 04 79 60 55 75 ou 06 35 19 10 99

Les évènements

La journée de sensibilisation au handicap.

Une journée sera organisée au sein de l'école primaire de la commune courant mars /avril 2027.

Temps fort de fin d'année

Le relais sénior et CCAS organisent un temps fort convivial au mois de juin pour clôturer joyeusement l'année.

Le colis de Noël ou le repas des aînés



Le Centre Communal d'Action Sociale convie les aînés, en janvier, à son traditionnel repas.

Si toutefois, il ne vous était pas possible de vous rendre à ce repas, le Conseil Municipal et le C.C.A.S vous proposent colis de Noël avec des produits locaux et de qualité.

Un courrier sera envoyé au mois d'octobre aux séniors **de plus de 74 ans.**

Pour des questions d'organisation, merci de respecter la date butoir de réponse.