



## Activités Physiques Adaptées

Le Relais Séniors vous propose 2 activités physiques Adaptées au Centre de Culture et de Loisirs à Saint Alban-Leysses :

### **Le lundi ou vendredi de 9h à 10h :**

Gymnastique adaptée  
Saint Albanais 80€  
Extérieur 92€

### **Le jeudi de 9h15 à 10h15 :**

Méthode Feldenkrais  
C' est 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€  
Extérieur 230€



## Le ciné séniors

Le CCAS de Saint Alban-Leysses 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.

Un transport en autocar est assuré sur différents points de ramassage (Place de Verdun à 15h et Parking de Leysses 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 16 octobre 2025
- jeudi 13 novembre 2025
- jeudi 11 décembre 2025
- jeudi 22 janvier 2026
- jeudi 26 février 2026
- jeudi 19 mars 2026
- jeudi 23 avril 2026

**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-Leysses**

# Les animations au



## Le Cozi café

32 place de Tournelles  
Saint Alban-Leysse

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 26 septembre à 9h30 :**

**"P'tit déj" musical" et présentation des animations de l'année.**

**Mercredi 22 octobre de 13h30 à 17h:**

**Après midi musette** avec boissons à volonté incluses.

Rdv à 13h15 place de Verdun à St Alban et

**direction la discothèque "Le Cube"** privatisée pour les retraités. Retour à 16h45 (transport compris)

**Vendredi 5 décembre de 14h30 à 17h30 :**

**Goûter de Noël** avec photos faites par un photographe professionnel et une visite SURPRISE !



# Les projets de l'année

## Ateliers "bien vieillir"

Le CCAS vous propose un projet autour du thème :

**"être serein au quotidien :**

**dépasser ses peurs, comprendre et agir ",**

Ce projet se déroule sur 5 séances

(inscription pour les 5 séances).

Ces séances sont animées par des enseignants en activité physique adaptée.

**1ère séance introduction sur les peurs et les dangers :**

mardi 4 novembre de 10h à 11h30

au Centre de Culture et de Loisirs

**2ème séance les peurs liées à l'avancée à l'âge :**

mardi 18 novembre de 10h à 11h30 au CCL

**3ème séance les escroqueries :**

mardi 25 novembre de 10h à 11h30 au CCL

**4ème séance communiquer dans une société en évolution:**

mardi 2 décembre de 10h à 11h30 au CCL

**5ème et dernière séance confiance en soi et ses capacités au quotidien :**

mardi 9 décembre de 10h à 11h30. au CCL

**INSCRIPTIONS pour les 5 séances  
AUPRES DU CCAS**



# Les événements

## **La journée de sensibilisation au handicap.**

Une journée sera organisée au sein de l'école primaire de la commune courant mars 2026.



## **Sortie de fin d'année**

Le relais séniors et CCAS organise une sortie fin 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 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.