



## 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 22 janvier 2026
- jeudi 26 février 2026
- jeudi 19 mars 2026
- jeudi 23 avril 2026

**RELAIS**  
**SENIORS**  
ST ALBAN-LEYSSES

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-Laysse

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 9 janvier 2026

"La galette du bien-être". Tirage des rois et soins ! (réflexologie plantaire, massage assis, Reiki...)

Venez prendre soin de vous et de vos papilles !

**Inscriptions de 13h30 à 15h OU de 15h à 17h.**

### Vendredi 27 février de 15h à 17h :

Atelier "Prévention des risques domestiques" et dégustation de bugnes !

### Vendredi 27 mars de 15h à 17h :

Atelier Yoga sur chaise et goûter convivial !

### Vendredi 24 avril de 14h30 à 17h :

Super Loto et super goûter !

### Vendredi 29 mai de 15h à 17h :

Atelier floral et goûter estival !

### Vendredi 19 juin de 15h à 17h :

Venez fêter la musique avec un super quizz musical



# Les projets de l'année

## Espace Part'Age

Ouverture d'un lieu intergénérationnel 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-Laysse.

C'est un lieu d'animations, d'échanges de savoirs, de jeux et de discussions.

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



## Carnaval Intergénérationnel

Vous souhaitez partager une animation festive avec les jeunes enfants,

le Relais séniors en partenariat avec le Relais Petite Enfance du SICAL, organisent un carnaval.

### Jeudi 12 mars 2026 de 9h à 12h.

Vous aimez cuisiner des crêpes, vous déguiser, Inscrivez vous au Relais séniors.

## Jardinage cours du Plancenay

Pour les séniors amateurs de jardinage et habitant Cours du Plancenay, Les bacs potagers sont fonctionnels grâce aux retraités.

Si ce projet vous intéresse, vous pouvez contacter le Relais Séniors.

# Les évènements

## La journée de sensibilisation au handicap.

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

Un courrier est 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.