

EDITO

LE CCAS DES ACTIONS



Madame, Monsieur, chers concitoyens,

Vous trouverez dans ce bulletin le planning des animations relatives au dernier trimestre de cette année. Ce document a été établi en étroite collaboration entre le comité des résidents de la Piéride, représentant de l'ensemble des locataires, notre nouvelle animatrice des lieux, Véronique et notre CCAS.

Sa raison d'être est double : proposer des activités souhaitées par nos aînés et créer voire maintenir un lien social.

Je vous en souhaite bonne lecture.

Bien cordialement.

Jean Delaugerre
Président du CCAS



NOUS CONTACTER :

Mairie de Mezel
88 rue Guyot Dessaigne
Mezel

☎ 04.73.83.11.07

Mairie de Dallet
3 rue de la Porte du vent
Dallet

☎ 04.73.83.10.18

MUR-SUR-ALLIER
✉ ccas@mursurallier.fr



La souscription aux complémentaires santé est en recul en France et le nombre de personnes sans couverture santé en forte augmentation. Ceci s'explique à la fois par les tarifs d'assurance et le désengagement de la Sécurité Sociale sur certaines prestations.

Ainsi, de plus en plus d'assurés ne peuvent accéder aux soins en particulier pour ceux liés aux dents, à l'optique et à l'audition.

Cette mutuelle de village est proposée à l'ensemble des habitants de la commune de Mur-sur-Allier afin de faciliter l'accès aux soins de santé pour tous les habitants.

Deux permanences sont proposées :

DALLET : le 02/10/2023 de 10h à 12h

MEZEL : le 06/11/2023 de 14h à 16h

Merci d'apporter vos tableaux de garanties actuelles pour pouvoir comparer.

N'hésitez pas à contacter notre conseillère privilégiée Emilie

ROLLAND au 04 73 31 75 00

ou par mail : emilie.rolland@precocia.fr



<https://www.mursurallier.fr>

facebook

<https://www.facebook.com/Mursurallier>



octobre
2023

Ces ateliers ont lieu dans la salle commune des Logements Généralistes (LOGES) secteur Mezel, rue de L'Azuré. **Ateliers sur inscription** au **07 66 27 97 89** ou sur **contact.loges@mursurallier.fr**. Places limitées suivant les ateliers. **Des bénévoles peuvent venir chercher à domicile les personnes qui ne peuvent pas se déplacer**. N'hésitez pas à contacter l'animatrice .

<u>lundi</u>	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
2 Yoga 11h à 12h Belote/jeux libre 14h salle commune	3	4	5 Sport adapté de 10h à 11h salle commune + Bracelets Brésiliens 14h salle commune	6 Gym douce 10h à 11h salle commune + couture sac en toile ci- rée 14h salle commune	7 18h Chorale à cœur Joie MTL. Pétanque Mezelloise concours cognet Me- zel	8 Société de pétanque Mezelloise concours cognet Mezel
9 Yoga 11h à 12h pastel ou aquarelle 14h30 salle commune	10 Restaurant + balade plan d'eau de cour- non départ 11h30 salle commune	11	12 Sport adapté de 10h à 11h Atelier retouches couture apm salle commune	13 Gym douce 10h à 11h salle commune + créa- tion de sapins en palette 14h salle commune	14	15
16 Formation animatrices Yoga 11h à 12h	17 Formation anima- trices	18	19 Sport adapté de 10h à 11h. Atelier décoration 14h salle commune	20 Gym douce 10h à 11h. Création de sapins en palette 14h salle com- mune	21	22 Fête des vendanges. comité des fêtes de Mezel
23 Yoga 11h à 12h Décoration nature automne hiver 14h salle commune	24 Atelier communica- tion à 14h	25	26 Sport adapté de 10h à 11h Pastel 14h30	27 Gym douce 10h à 11h Karaoqué à 14h salle commune	28 Acti'Mômes Halloween salle des bords d'Al- lier Dallet	29
30 Yoga 11h à 12h	31 Soupe halloween 14h salle commune + APEM Halloween Mezel salle des mariages	Notes				
<u>Dimanche 1er octobre</u> : Balade aux abords de l'Allier RDV 14h square du G de Gaulle Dallet avec association MAN						

Novembre 2023

Ces ateliers ont lieu **dans la salle commune des Logements Générations Seniors** (LODGES) secteur Mezel, rue de L'Azuré.
Ateliers sur inscription au **07 66 27 97 89** ou sur **contact.lodges@mursurallier.fr**. Places limitées suivant les ateliers.
Des bénévoles peuvent venir chercher à domicile les personnes qui ne peuvent pas se déplacer. N'hésitez pas à contacter l'animatrice .

<u>lundi</u>	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
30 Yoga 11h à 12h Initiation gestes premiers secours 14h-17h salle commune réservé aux résidents	31 Blind test 14h salle commune	1 FERIE	2 14h confection sachets bonbons salle commune	3 Activités intergénérationnelles avec centre de loisirs 14h salle commune	4 Festival de théâtre Amicale Laïque de Dallet salle polyvalente	5 Festival de théâtre Amicale Laïque de Dallet salle polyvalente Bourse aux jouets Comité des fêtes de Mezel MTL
6 Formation animatrices Yoga 11h à 12h aquarelle ou pastel 14h30 salle commune	7 Formation animatrices	8 Sport adapté de 10h à 11h Atelier décoration 14h salle commune	9 Sport adapté de 10h à 11h Découverte d'un pays 14h salle commune	10 Gym douce 10h à 11h Le soir festival de théâtre Amicale Laïque de Dallet salle polyvalente	11 Restaurant les sablons départ à 11h30 salle commune	12 L'encre et la plume Selon du livre mairie secteur de Mezel + foyer + MTL
13 Yoga 11h à 12h Initiation sécurité 14h-17h salle commune réservé aux résidents	14 Aventure Michelin départ 14h salle commune	15 Sport adapté de 10h00 à 11h00 Sophrologie 17h-18h30 salle commune	16 Sport adapté de 10h00 à 11h00 sophrologie 14h30 - 16h salle commune	17 Gym douce 10h à 11h	18 AQV Karaoke salle des mariages mairie de Mezel	19 26
20 Yoga 11h à 12h Initiation zumba 14h30 salle commune	21 Atelier cuisine 10h + repas à midi salle commune	22 29	23 30	24 1	25 2	26 3

Décembre
2023

Ces ateliers ont lieu dans la salle commune des Logements Générations Seniors (LODGES) secteur Mezel, rue de L’Azuré. Ateliers sur inscription au 07 66 27 97 89 ou sur contact.lodges@mursuralier.fr. Places limitées suivant les ateliers. Des bénévoles peuvent venir chercher à domicile les personnes qui ne peuvent pas se déplacer. N’hésitez pas à contacter l’animatrice .

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
27	28	29	30	1 Gym douce 10h à 11h pliage de serviettes 14h salle commune	2 APEM Restitution des sapins de Noël com- mandés	3 Marché de Noël secteur Mezel
4 Formation anima- trices Yoga 11h à 12h	5 Formation animatrices	6	7 Sport adapté de 10h à 11h Carte de vœux scrapbooking 14h salle commune	8 Gym douce 10h à 11h Atelier pâtisserie 14h salle commune	9	10
11 Yoga 11h à 12h Dé- co Nature salle com- mune	12 Secret de cuisine à l'an- cienne + repas à 12h salle commune	13	14 Sport adapté de 10h à 11h salle commune	15 Gym douce 10h à 11h Sortie shopping en tram rdv 14h salle commune	16	17
18 Yoga 11h à 12h Apé- ritif de Noël des rési- dents 18h salle com- mune	19	20	21 Sport adapté de 10h00 à 11h00 Reflexologie aro- matique 14h salle com- mune	22	23	24
25 FERIE	26 Jeux libre 14h salle com- mune	27	28 Sport adapté de 10h à 11h Café discussion 14h salle commune	29	30	31
1	2	Notes			Directeur de Publication : Jean DELAUGERRE Mise en impression : CCAS de Mur-sur-Allier Tirage: 1570 exemplaires	
Vœux du Maire 5 janvier salle polyvalente Repas des aînés les dimanches 14 janvier (Dallet) et 28 janvier 2024 (Mezel)						