

EDITO

LE CCAS

DES ACTIONS



POUR TOUS

Madame, Monsieur, chers concitoyens,

En cette période de fêtes de fin d'année, l'ensemble des membres de notre CCAS se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année.

Cette période est l'occasion de se retrouver en famille dans une ambiance conviviale et festive. Nous avons une pensée particulière pour celles et ceux qui sont seuls, isolés ou malades.

Que l'an neuf soit source de bonheur, de réussite dans tout ce que vous entreprendrez, et de santé.

Notre CCAS est à vos côtés pour vous apporter sa solidarité et son aide en cas de besoin.

Bonne année 2024 à chacune et chacun d'entre vous !

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



LE MAIRE, LES ADJOINTS ET LES CONSEILLERS MUNICIPAUX
DE MUR-SUR-ALLIER VOUS SOUHAITENT DE JOYEUSES FÊTES
ET VOUS INVITENT À PARTICIPER À LA

cérémonie des vœux 2024

VENDREDI 5 JANVIER 2024

Salle polyvalente, DALLET - 19H



RDV en 2025 à la Maison du Temps Libre de MEZEL !



Janvier 2024

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 .

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Salle fermée 1	2	3 Permanence du Maire 15h à 17h	4	5 Vœux du Maire 19h salle polyvalente Dallet	6	7 Assemblée générale les savoyards Foyer Rural
8 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Atelier galette des rois 14h et dégustation salle commune	9 country 14h à 15h salle commune	10	11 Sport adapté de 10h à 11h Scrapbooking 14h salle commune	12 Gym douce de 10h à 11h Karaoké 14h salle commune	13	14 Repas des aînés 12h salle polyvalente de Dallet
15 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Belote 14h salle commune	16 country 14h à 15h Course pour les ateliers 14h salle commune	17	18 Sport adapté de 10h à 11h sophrologie 17h15 à 18h30 salle commune	19 Atelier cuisine + Repas 10h salle commune	20	21
22 Yoga 9h30h à 10h30 et 11h à 12h pastel 14h30 salle commune Pas de permanence animatrice l'après-midi (formation RGPD)	23 country 14h à 15h salle commune	24	25 Sport adapté de 10h à 11h Atelier sachets de lavande 14h salle commune	26 Gym douce de 10h à 11h Atelier couture Création sac 14h salle commune	27	28 Repas des Aînés 12h MTL Mezel
29 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Jeux libres salle commune	30 Country (salle à voir en fonction du nombre) (prolongation de cette activité selon le nombre de participants. Possibilité d'aller dans une salle plus grande)	31	1	2	3	4

☐ Manifestations communales ouvertes à tous

☐ Activités salle commune gratuites proposées à toutes les personnes de + de 60 ans de Mur-sur-Allier

Février 2024

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
29 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Bracelets brésiliens 14h salle commune	30 Country (en fonction du nombre, changement de salle)	31 	1 Sport adapté de 10h à 11h sophrologie 17h15 à 18h30 salle commune	2 Gym douce de 10h à 11h Atelier crêpes 14h salle commune	3 	4 Loto Amicale Laïque - salle polyvalente de Dallet
5 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Atelier pâtisserie 14h pour l'école de Mezel salle commune	6 Country (en fonction du nombre, changement de salle)	7 	8 Sport adapté de 10h à 11h Jeux de mémoire 14h salle commune	9 Gym douce de 10h à 11h Activité bien être Royat Tonic salle commune	10 	11 Comédie musicale Chorale à cœur Joie Salle Polyvalente
12 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Atelier pâtisserie 14h pour l'école de Mezel salle commune	13 country salle à définir Mardi Gras Goûter à l'école de Mezel 9h30 salle commune	14 	15 Sport adapté de 10h à 11h Sophrologie 17h15 à 18h30 salle commune	16 Restaurant les sablons départ 11h30 salle commune	17 	18
19 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Pastel 14h30 salle commune	20 Sécurité routière salle commune	21 	22 Sport adapté de 10h à 11h Atelier création pot béton 14h salle commune	23 Sortie raquette départ 8h salle commune	24 	25
26 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Belote 14h salle commune	27 	28 	29 Sport adapté de 10h à 11h Atelier peinture sur pot 14h salle commune	1 	2 	3

Mars 2024

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
26	27	28	29	1 Gym douce de 10h à 11h Bowling avec le centre de loisirs 14h salle commune	2	3
4 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Raclette party 12h salle commune	5 Country Salle à définir salle commune	6	7 Encourager les enfants de l'école de Mezel course solidaire 9h30 Belote 14h salle commune	8 Gym douce de 10h à 11h Marche selon la météo 14h salle commune	9 Théâtre Amicale laïque de Dallet salle polyvalente	10 Bourse spéciale enfants Comité des fêtes de Mezel MTL
11 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h Aquarelle / Pastel 14h30 salle commune	12 country Salle à définir Lave émaillée 14h salle commune	13	14 Sport adapté de 10h à 11h salle commune sophrologie 17h à 18h30 salle commune	15 Gym douce de 10h à 11h Atelier pâtisserie Bugnes 14h salle commune	16 Concours Les Pieds Tanqués Place du Cognet Mezel Carnaval APEM MTL Repas Saint Patrick Comité des fêtes de Dallet salle Polyvalente	17
18 Yoga 9h30h à 10h30 et 11h à 12h 14h Jeux libres salle commune	19 Country salle à définir	20	21 Sport adapté de 10h à 11h atelier décoration de Pâques 14h salle commune	22 Gym douce de 10h à 11h Pétanque 14h salle commune	23	24 Carnaval Acti'Mômes salle Polyvalente Dallet
25 Yoga 9h30 à 10h30 et 11h à 12h salle commune Pas de permanence animatrice	26 Initiation sécurité 14h à 17h salle polyvalente Dallet	27	28 Sport adapté de 10h à 11h sophrologie 17h à 18h30 salle commune	29 Gym douce de 10h à 11h création œuf en chocolat 14h salle commune Concours société de pétanque Place du Cognet Mezel	30	31 Pâques
☐ Activités salle commune gratuites proposées à toutes les personnes de + de 60 ans de Mur-sur-Allier ☐ Manifestations communales ouvertes à tous						

ACTIVITÉS AUX LODGES



Oserez-vous vous mettre dans la peau d'un cowboy avec ce cours de danse country ?

Très populaire aux Etats-Unis, la musique country est d'abord originaire d'Angleterre ! Elle s'est ensuite exportée jusqu'à chez nous en nous faisant découvrir le charme des danses synchronisées en ligne. Sur un air d'harmonica, faites sautiller vos talons sur le parquet au rythme des enchaînements de pas faciles et ludiques.

Autour d'une chorégraphie amusante et simple à mémoriser, le coach danseur vous guidera pas à pas vers une vraie cohésion de groupe.

Atelier gratuit dispensé en salle commune des LODGES (Logements Génération Seniors) rue de l'Azuré secteur Mezel les mardis de 14h à 15h à partir du 9 janvier 2024. (Planning ci-joint)

REPAS DES AINES 2024

Le C.C.A.S a le plaisir d'inviter ses aînés de plus de 67 ans aux traditionnels repas qui auront lieu les dimanches 14 et 28 janvier 2024, à midi, à la salle polyvalente de Dallet et la maison du temps libre de Mezel. Les repas seront animés cette année par un duo de « Showgirls ».

Les personnes concernées ont du recevoir une invitation dans leur boîte aux lettres.

M O O O

Kir vin blanc à la châtaigne et amuse-bouches
Foie gras maison sur pain d'épices
Cuisse de chapon sauce morilles et champagne
Accompagnement de châtaignes et gratin de pomme de terre à la truffe noire d'été
Assiette de fromages d'Auvergne et salade
Nougat glacé et son coulis de fruits rouges
Café et petite flûte de bulles





Le 14/12/2023
Salle polyvalente



22 enfants de la commune ont réalisé des traîneaux, boîtes à bijoux et sapins dans le cadre d'un atelier créatif proposé par le CCAS le samedi 09/12/2023



Cirque de Cannes

Le cirque à l'honneur cette année !

Intégré sur le temps scolaire le spectacle offert par le CCAS a touché près de 270 enfants cette année.

Cette prestation de cirque, suivi d'un goûter a été appréciée par les enfants. Tous sont repartis avec un sachet de confiseries et des étoiles plein les yeux d'avoir pu croiser le père Noël...

Connectez-vous pour avoir de l'information sur votre commune.
Application gratuite

PANNEAUPOCKET

1ère application mobile en France d'informations et d'alertes en temps réel des citoyens avec + de 3500 communes

Disponible sur App Store, Google Play, AppGallery

AMRF Association des Maires Ruraux de France

www.panneaupocket.com



Le 12/12/2023
Maison du temps libre



Directeur de Publication : Jean DELAUGERRE
Mise en impression : CCAS de Mur-sur-Allier
Tirage: 1570 exemplaires
Dépôt légal : en cours