

EDITO

LE CCAS DES ACTIONS SOCIALES POUR TOUS

Madame, Monsieur, chers concitoyens,

Vous trouverez dans ce bulletin le planning des animations relatives au second trimestre de cette année.

Ce document a été établi en parfaite transparence et collaboration avec le comité des résidents de notre résidence « La Piéride ». Il n'a d'autres buts que celui de répondre aux souhaits exprimés par ces derniers.

Lors de la dernière réunion des animateurs départementaux des LODGES, à Romagnat, nous avons pu mesurer la pertinence de nos choix. La prochaine réunion départementale se tiendra dans notre salle commune au mois de juin prochain.

Nous serons heureux d'accueillir nos collègues et d'échanger entre nous, entre autres, sur l'émergence d'un nouveau métier, celui de coordinateur de vie sociale et partagée.

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



EN 1 HEURE,
VOUS POUVEZ SAUVER 3 VIES ! ❤️ 🧡 🟡



Globules rouges
Hémorragies, accouchements difficiles...

Plaquettes
Cancers (Leucémie, Lymphome...)

Plasma
Maladies génétiques, déficits immunitaires...



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !



LE 21 AVRIL 2023 DE 16H A 19H
SALLE POLYVALENTE DE DALLET
VENEZ NOMBREUX !

Avril 2023

Activités gratuites proposées à **toutes les personnes** + de 60 ans résidant sur la commune de Mur-sur-Allier. Ces ateliers ont lieu **dans la salle commune des Logements Générations Seniors** (LODGES) secteur Mezel, rue de L'Azuré. **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 Vahiana.

lundi	mardi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
27	28	29	30	31	2
Initiation pastel 14h30 salle commune	4 Ateliers équilibre 11h à 12h salle polyvalente Dallet	5 Sport adapté 10h30 à 11h30 salle commune + Jeux libres à 14h salle commune	6 Gym douce 10h à 11h salle commune + Jeux de mémoire à 14h salle commune	7 Théâtre salle polyvalente + Soirée à thème Maison du Temps Libre	8 Théâtre salle polyvalente de Dallet
3 Yoga 11h à 12h salle commune Férié pâques	10 Ateliers équilibre 11h à 12h salle polyvalente Dallet	11 Ateliers équilibre 11h à 12h salle polyvalente Dallet	12 Permanence du maire de 15h à 17h avec jeux libres - café discussion salle commune	13 Chasse aux œufs avec centre de loisirs et goûter salle commune	14 Fondue association les Savoyards Maison du Temps Libre
17 Yoga 11h à 12h salle commune + Spécial à 15h au Casino de Royat 26€ covoiturage	18 Ateliers équilibre 11h à 12h salle polyvalente Dallet + Mise à niveau code de la route à 14h salle commune	19 Permanence du Maire de 15h à 17h avec jeux libres - café discussion salle commune	20 Gym douce de 10h à 11h salle commune + fabrication d'un sac en couture (débutant) à 14h salle commune	21 Concert salle polyvalente Kaldeira - Profit lutte contre le cancer	22 Fondue association les Savoyards Maison du Temps Libre
24 Yoga 11h à 12h salle commune + Cinéma horaires selon séance	25 Ateliers équilibre 11h à 12h salle polyvalente Dallet + Fabrication détergents à 14h salle commune	26 Sport adapté 10h30 à 11h30 salle commune + Restaurant le Pinocchio départ 11h45 Salle commune	27 Gym douce 10h à 11h salle commune + Atelier aquarelle avec Jean-Claude MORIN 14h15 salle commune	28 Restitution des commandes de plants de légumes et fleurs Place de l'Eglise	29 Restitution des commandes de plants de légumes et fleurs Place de l'Eglise

☐ Activités salle commune

☐ Manifestations communales

☐ Ateliers équilibre salle polyvalente Dallet

Mai 2023

Activités gratuites proposées à toutes les personnes + de 60 ans résidant sur la commune de Mur-sur-Allier. Ces ateliers ont lieu dans la salle commune des Logements Générations Seniors (LODGES) secteur Mezel, rue de L'Azuré. **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 Vahiana.**

lundi	mardi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1 Yoga 11h à 12h salle commune Férié	2 Ateliers équilibre 11h à 12h salle polyvalente Dallet + Scrapbooking à 14h salle commune	4 Sport adapté 10h30 à 11h30 salle commune + Aide informatique Guillaume Bonté 14h à 16h salle commune	5 Gym douce 10h à 11h salle commune + Pétanque à 14h Terrain de pétanque de Mezel	6	7
8 Yoga 11h à 12h salle commune Férié	9 Sortie plateau de Gergovie avec visite musée, promenade, prévoir pique nique. Départ 11h de la salle commune	11 Sport adapté 10h30 à 11h30 salle commune + Ateliers cuisine à 14h salle commune	12 Après midi dansante, chante et gourmande salle polyvalente Dallet à 14h30 + conférence exposition Mine des Rois à la conciergerie 20h00	13	14 Portes ouvertes conciergerie avec ateliers bien-être, exposition, folklore arménien, casques réalité virtuelle et animations face mairie de Mezel
15 Yoga 11h à 12h salle commune + Initiation pastel 14h30 salle commune	16 Permanence du maire 15h à 17h avec jeux libres café discussion salle commune	18 Férié	19 Pont ascension	20	21 Brocante Bords d'Allier Dallet
22 Yoga 11h à 12h salle commune + Initiation Zumba seniors à 14h30 Salle commune	23 Jardinage extérieur de la résidence à 14h salle commune	25 Sport adapté 10h30 à 11h30 salle commune + Confection tableaux en clous et ficelles à 14h salle commune + Exposition Maison du Temps Libre	26 Préparation fête des voisins à 10h salle commune + Repas participatif fête des voisins à 18h30 salle commune Vernissage expo Maison du Temps Libre	27 Exposition sculpture jusqu'au 4/06 Maison du Temps Libre	28
29 Yoga 11h à 12h Salle commune Férié	30 Restaurant la Deuche à Lempdes départ 11h30 de la salle commune	31 ☐ Activités salle commune	2 ☐ Manifestations communales	3 ☐ Ateliers équilibre	4 ☐ salle polyvalente Dallet

juin 2023

Activités gratuites proposées à toutes les personnes + de 60 ans résidant sur la commune de Mur-sur-Allier. Ces ateliers ont lieu dans la salle commune des Logements Générations Seniors (LODGES) secteur Mezel, rue de L'Azuré. 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 Vahiana.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
29	30	31	1 Sport adapté 10h30 à 11h30 salle commune + découverte d'un pays à 14h salle commune	2 Gym douce de 10h à 11h salle commune + Scrabble à 14h salle commune . La Fiesta mexicaine 20h30 spectacle maison de la culture. 35€ possibilité départ en car	3 Découverte des orchidées sauvages. Départ 14h salle polyvalente Dallet	4 Vide greniers Foyer + Cognet secteur Mezel
5 Yoga 11h à 12h salle commune + atelier poésie 15h Salle commune	6 Jeu du goût à 14h salle commune	7	8 Sport adapté 10h30 à 11h30 salle commune + Karaoké à 14h salle commune	9 Gym douce 10h à 11h salle commune + Pétanque à 14h Terrain de pétanque de Dallet	10	11 Fête de la sardine à Dallet en bords d'Allier
12 Yoga 11h à 12h salle commune + Initiation pastel 14h30 Salle commune	13 Journée autour de l'Art Roman à St Nectaire. Départ 10h30 salle commune prévoir pique nique	14	15	16 Gym douce de 10h à 11h salle commune	17 Gala de Judo salle polyvalente	18 Concours pétanque Place du Cognet
19 Yoga 11h à 12h salle commune + Initiation Zumba seniors 14h30 Salle commune	20 Journée au plan d'eau de Mezel, repas participatif, promenade, détente. Départ 11h salle commune	21 Fête de la musique avec repas participatif 18h30 salle commune	22 Sport adapté de 10h30 à 11h30 salle commune + Après midi libre	23 Gym douce 10h à 11h salle commune + Belote à 14h salle commune + Théâtre salle polyvalente	24 Théâtre Salle Polyvalente + Mur en Zik au stade de Mezel	25 Théâtre salle Polyvalente + concours d'agility Bords d'Allier
26 Yoga 11h à 12h salle commune + belote et jeux de société l'apm	27 Journée à la Vallée de Chaudesfour. Départ 10h de la salle commune prévoir pique-nique	28	29 Sport adapté de 10h30 à 11h30 salle commune + Café de conversation à 14h salle commune	30 Gym douce de 10h à 11h salle commune	1 Pétanque doublette au Cognet	2

Directeur de publication : Jean DELAUGERRE
Mise en impression : CCAS de Mur-sur-Allier
Tirage: 1570 exemplaires