



ACTIVITÉS SENIORS CCAS DE TOURRETTES-SUR-LOUP

FOMULAIRE D'INSCRIPTION ACTIVITÉS SÉNIORS 2025 - 2^{ÈME} SEMESTRE

Date de réception
par le CCAS :

Le CCAS de Tourrettes-sur-Loup s'inscrit dans une démarche d'amélioration constante des services aux seniors en proposant tout au long de l'année un programme d'animations riche et varié.

En vous inscrivant, vous vous engagez à participer aux activités proposées.

Le programme peut évoluer, nous vous invitons à vous renseigner régulièrement auprès du CCAS.

PERSONNE À INSCRIRE

Je soussigné(e) ,
*obligatoire

NOM*	☐ M. ☐ Mme	Prénom*		
Date de naissance*	_ _ / _ _ / _ _ _ _	Age *	_ _ ans	Retraité * ☐ OUI ☐ NON
Téléphone* Mobile	_ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _	Email*		

Adresse* 06140- Tourrettes-sur-Loup

Personne à contacter en cas d'urgence* ☐ M. ☐ Mme Nom et Prénom : _____
Tél mobile : _____ Lien : _____

APA * Bénéficiaire de l'APA Allocation personnalisée d'autonomie : ☐ NON ☐ OUI Nombre de GIR : ____

Handicap * ☐ NON ☐ OUI Précisez :

SOLLICITE L'INSCRIPTION AUX ATELIERS SENIORS GRATUITS 2025 SUIVANTS CHOIX D'ACTIVITÉ(S) À COCHER *

☐ **BIEN-ÊTRE EN ÉQUILIBRE**

jusqu'au 25 novembre
2 séances/semaine
Gym les mardis matin, 10h30 à 11h30
Sophrologie les jeudis après-midi, 14h à 15h
salle KOSMA

☐ **MARCHE NORDIQUE**

jusqu'au 12 novembre
Les mercredis matin 9 h à 10h30
Parking cimetière de la SINE À VENCE

☐ **MÉMOIRE PENSE-TÊTE**

du 30 octobre au 16 décembre
1ère séance jeudi 30 octobre matin, 10h à 11h30
Puis les mardis après-midi, 14h à 15h30
salle KOSMA

☐ **RENFORCER SANTÉ ET SES DÉFENSES IMMUNITAIRES**

du 6 au 20 novembre
Les jeudis matin, de 9h à 11h
salle PREVERT

☐ **SHIATSU collectif**

3 séances : Les 7 - 14 et 21 novembre 2025
Présence aux 3 séances requises
Les vendredis matin de 10 h à 11h30
salle BESSIÈRES
Intervenant : Esteban Lefèbvre Thérapeute certifié - Shiatsu

☐ **BALADE SANTÉ**

Jeudi 4 décembre 2025 après-midi de 14h à 16h30
Lieu : **Domaine des Courmettes,**
Si météo défavorable, salle KOSMA
Les objectifs de l'action :
- Renforcer les connaissances sur les liens entre alimentation, santé et bien-être.
- Valoriser le patrimoine local : mettre en avant les richesses culturelles et naturelles du territoire
Intervenantes : Marie-Line Alemany enseignante APA et Camille Neme diététicienne

Nombre d'ateliers choisis : _____

Observations si besoin :

