

2024

Seniors

Livret d'activités





SOMMAIRE

1. LE MOT DU CCAS
2. LES ATELIERS SENIORS
3. LES MODALITÉS D'INSCRIPTION
4. LES TARIFS



Le mot du CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville du Mont-Dore propose aux seniors de plus de 60 ans des activités adaptées, variées et conviviales encadrées par des intervenants professionnels.

Une manière agréable de passer du temps, mais également un véritable atout pour maintenir des liens sociaux, travailler sa mémoire ou entretenir et renforcer ses capacités physiques.

Retrouvez dans ce livret les activités proposées par le CCAS de la ville du Mont-Dore, ainsi que les informations sur les inscriptions et les tarifs.

AQUAGYM

L'aquagym est un mélange entre la gymnastique et l'aérobic idéale pour faire du sport en douceur et rester en bonne santé.

Grâce aux bienfaits de l'eau, travaillez sur l'ensemble de votre corps.

Une activité aquatique douce dans un cadre convivial tonifie à la fois votre silhouette et améliore votre cardio en toute sécurité.

INFORMATIONS

Capacité d'accueil : 20

Lieu : piscine de Boulari

Jour /horaire(s) : jeudi 13h-14h
Hors 1ère semaine de vacance

Périodes : 11/01 au 11/07 - 05/09 au 12/12

Intervenant
**Maître nageur du Service des Sports
de la Ville du Mont-Dore**



CHORALE

L'animation chant est une activité sociale très enrichissante qui permet d'évacuer le stress, de prendre confiance en soi, d'améliorer ses capacités respiratoires et sa mémoire.

« La chorale c'est vivre ensemble le plaisir de la musique et vivre des instants de bien-être »

INFORMATIONS

Capacité d'accueil : 30

Lieu : local AAPAMD de Robinson

Jour /horaire(s) : lundi 14h30-16h30

Périodes : 04/03 au 16/12

Intervenant
PÉRIGNON Hervé
Chorale « Les Pluies d'or »

DANSE

Divertissante, la danse a de nombreux avantages sur la santé et fait travailler le corps et la tête. Pratiquer cette activité est un excellent moyen de garder la forme et de partager des moments de convivialité.

Une activité sur mesure qui propose différents types de danse en fonction de ses capacités et de ses envies.

INFORMATIONS

Capacité d'accueil : 25

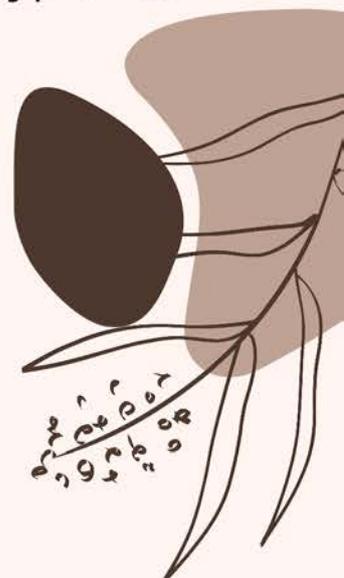
Lieu : pôle artistique de Boulari

Jour /horaire(s) : lundi 9h30-10h30

Hors 1ère semaine de vacance

Périodes : 04/03 au 25/11

Intervenante
HORNARD Corinne



INFORMATIQUE

Que ce soit pour se divertir, s'informer, réaliser des démarches administratives, etc...maîtriser l'outil informatique peut s'avérer nécessaire dans notre quotidien. Des cours à thèmes sont proposés afin de vous accompagner selon vos besoins.

INFORMATIONS

Capacité d'accueil : 8

Lieu : salle de réunion du CCAS (Boulari)

Jour /horaire(s) : mercredi 8h30-10h30

Périodes : 07/03 au 28/11

Intervenant
Société ACTIVIE

Prise en main de l'ordinateur
Prise en main du smartphone
Prise en main tablette
Démarches en ligne
Sécuriser l'ordinateur

REMUE-MENINGES

Tout comme la gymnastique physique entretient le corps, la gymnastique intellectuelle entretient les facultés cérébrales.

Dans une ambiance bienveillante, l'atelier remue-méninges vous propose des exercices spécifiques qui permettent de stimuler et préserver la mémoire.

INFORMATIONS

Capacité d'accueil : 30

Lieu : local AAPAMD de Robinson

Jour /horaire(s) : mercredi 7h45-8h45 & 9h-10h

Périodes : 06/03 au 27/11

Intervenante

VERONESI Nathalie - Agent CCAS

REMUE
MÉNINGES



SOFT YOGA

Le Soft Yoga est une activité tournée vers la prise de conscience du corps et la détente musculaire.

Une discipline idéale pour se détendre, améliorer son bien-être à travers des exercices de respiration et de postures où coordination, mobilité, souplesse et relaxation sont sollicitées.

INFORMATIONS

Capacité d'accueil : 25

Lieu : Boulari (salle de gym)

- vendredi 8h30-9h30

Vallon-Dore (salle des communautés)

- lundi 8h30-9h30

Hors 1ère semaine de vacance

Périodes : 15/01 au 25/11 - Boulari

19/01 au 29/11 - Vallon-Dore

Intervenante
LALLOUET Armelle

HOT YOGA

Pratiquer le Hot Yoga c'est travailler l'équilibre et adopter des postures bénéfiques pour le maintien de son autonomie qui vont booster la circulation sanguine et permettre des bienfaits sur le long terme.

« *Bien s'étirer, c'est vivre mieux et en meilleure forme* »

INFORMATIONS

Capacité d'accueil : 25

Lieu : Boulari (salle de gym)

- mardi 8h30-9h30 & 9h45-10h45

Vallon-Dore (salle des communautés)

- mercredi 8h30-9h30

Hors 1ère semaine de vacance

Périodes : 16/01 au 26/11 - Boulari

17/01 au 27/11 - Vallon-Dore

Intervenante
LALLOUET Armelle

LES MODALITÉS D'INSCRIPTION



Conditions à remplir

Publics concernés :

- seniors : toute personne âgée de 60 ans et plus
- personnes en situation de handicap détentrice d'une carte de reconnaissance de handicap de 60% et plus
- personnes bénéficiaires d'une pension d'invalidité de la CAFAT

Comment faire ?

- les inscriptions se font uniquement sur rendez-vous dans les locaux du CCAS en appelant le 41.03.20 du lundi au vendredi de 8h00 à 15h00

Pièces à fournir

- Une pièce d'identité
- Un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois à votre nom (le cas échéant, une attestation d'hébergement jointe à une copie de la pièce d'identité de l'hébergeur et du justificatif de domicile)
- Un certificat médical datant de moins de 3 mois pour les activités sportives
- Le règlement en espèces ou par chèque uniquement

Informations complémentaires

- La gratuité s'applique pour les bénéficiaires de l'aide médicale ayant leur résidence permanente sur la commune du Mont-Dore et les personnes détentrices d'une reconnaissance de handicap de 60% et plus.
- Un tarif réduit s'applique dès lors qu'il y a inscription à au moins 2 ateliers différents (hors ateliers informatique).
- Le paiement peut s'effectuer :
Soit pour une inscription annuelle
Soit pour une inscription à la période
 - première période de janvier à juin
 - deuxième période de juillet à décembre.
- Le CCAS pourra procéder à un remboursement uniquement en cas d'annulation de son fait.
- En cas d'inscription inférieur à cinq personnes, le CCAS se réserve le droit d'annuler l'atelier concerné et procédera au remboursement.



LES TARIFS

Résidents du Mont-Dore

Ateliers sportifs de 60 à 74 ans

	Annuel	Par période
Tarif plein	11 000 F	5 500 F
Tarif réduit	6 000 F	3 000 F

Ateliers sportifs à partir de 75 ans et plus

	Annuel	Par période
Tarif plein	6 000 F	3 000 F
Tarif réduit	4 000 F	2 000 F

Ateliers remue-méninge / chorale de 60 à 74 ans

	Annuel	Par période
Tarif plein	15 000 F	7 500 F
Tarif réduit	8 000 F	4 000 F

Ateliers remue-méninge / chorale à partir de 75 ans révolus

	Annuel	Par période
Tarif plein	8 000 F	4 500 F
Tarif réduit	4 500 F	2 250 F

Non-résidents du Mont-Dore

Ateliers sportifs

	Annuel	Par période
Tarif plein	22 000 F	11 000 F
Tarif réduit	12 000 F	6 000 F

Ateliers remue-méninge / chorale

	Annuel	Par période
Tarif plein	30 000 F	15 000 F
Tarif réduit	16 000 F	8 000 F



ATELIERS INFORMATIQUE

Les tarifs varient en fonction du nombre de séances par thèmes.

Résidents du Mont-Dore

Ateliers informatique			
Session 1 séance	Session 2 séances	session 3 séances	Session 4 séances
1 000 F	1 500 F	2 000 F	3 000 F

Non-résidents du Mont-Dore

Ateliers informatique			
Session 1 séance	Session 2 séances	Session 3 séances	Session 4 séances
1 250 F	2 500 F	3 750 F	5 000 F



ATELIERS INFORMATIQUE

Thèmes 2024

Mois	Nombre de séances	Thématique
Mars	4	Prise en main ordi fixe ou portable grand débutants
Avril	2	Prise en main de mon Smartphone niveau 1
	2	Prise en main de mon Smartphone niveau 2
Mai	3	Prise en main de ma tablette niveau 1
Juin	2	Prise en main de ma tablette niveau 2
Juillet	3	démarches en ligne et messageries (ordi)
Août	1	Sécuriser son ordinateur
Septembre	2	Prise en main de mon Smartphone niveau 1
	2	Prise en main de mon Smartphone niveau 2
Octobre	3	Démarches en ligne et messageries (ordi)



44, RUE EMILE
NECHERO
98 809 MONT-DORE

Tél: 41.03.20
ccas@ccasmd.nc