



Programmation du Pass'âge année 2020/2021

Voici le programme pour le début de l'année 2020/2021 ; ce dernier sera évolutif et d'autres activités viendront compléter cette programmation tout au long de l'année.

Toutes les personnes qui souhaitent participer à une ou plusieurs activités du Pass'Age doivent s'inscrire ou se réinscrire. Pour se faire, vous devez compléter puis rapporter la fiche d'inscription (jointe à ce document) ainsi que les documents suivants en PHOTOCOPIE lors de l'inscription:

- Pièce d'identité,
- Justificatif de domicile de moins de 6 mois,
- Livret de famille si l'inscription concerne un enfant,
- Certificat médical obligatoire pour les séances de Gym douce, de Pilates et de Tai Chi Chuan,
- Photo d'identité pour l'adhésion à la carte de cinéma
- Adhésion annuelle de 15€ par adulte et 10 € par enfant (chèque ou espèces) pour l'ensemble des activités de la structure
- un supplément annuel de 35 € pour les ateliers sportifs (Gym douce, Pilates et Tai Chi Chuan)

Calendrier des activités

Petites mains (atelier créatif adultes) :



Les séances auront lieu les
mardis de 14h à 16h, à compter
du mardi 8 septembre 2020

P'tits cuistos (atelier pâtisserie parents/enfants) :

Les séances auront lieu 1 mercredi
sur 2 de 15h à 16h30, à compter du
mercredi 16 septembre 2020



P'tits bricolos (atelier créatif parents/enfants) :



Les séances auront lieu 1 mercredi sur 2 de 15h à 16h30, à compter du mercredi 9 septembre 2020

Cuisine (tout public adulte) :

Elaboration, préparation et déjeuner en groupe

Les séances auront lieu les jeudis à partir de 9h (en fonction des recettes) jusqu'à 14h, à compter du jeudi 10 septembre 2020
1 jeudi sur 2 en fonction du groupe



Conversation (tout public adulte) :



Les séances auront lieu les vendredis de 10h à 11h30, à compter du vendredi 11 septembre 2020

Gym douce (pour les personnes âgées de plus de 60 ans) :

Les séances auront lieu tous les vendredis de 9h00 à 10h00, à compter du vendredi 18 septembre 2020 à l'espace Metiss'Age



Attention les adhérents doivent impérativement avoir leur tapis de gym, des chaussures propres et une bouteille d'eau

Pilates (pour les personnes âgées de plus de 60 ans) :

Les séances auront lieu tous les lundis de 10h00 à 11h00, à compter du lundi 7 septembre 2020 à l'espace Metiss'Age



Attention les adhérents doivent impérativement avoir leur tapis de gym, un petit coussin, un petit plaid et une bouteille d'eau

Tai Chi chuan (pour les personnes âgées de plus de 60 ans) :

Les séances auront lieu tous les mardis de 10h30 à 11h30, à compter du mardi 15 septembre 2020 à l'espace Metiss'Age



Attention les adhérents doivent impérativement avoir leur tapis de gym, des chaussures propres et une bouteille d'eau

Ateliers du PRIF

Les adhérents inscrits sur les sessions du début d'année 2020 seront prioritaires. Cependant, n'hésitez pas à vous inscrire si l'activité vous intéresse. Des places sont encore disponibles.

Vitalité (pour les personnes âgées de plus de 60 ans) :

Les séances auront lieu les mardis de 9h30 à 11h00 du 8 septembre au 6 octobre 2020. Le bilan de fin de session aura lieu le 24 novembre.

Atelier 1 : *Mon âge face aux idées reçues*

- Le mardi 8 septembre de 9h30 à 11h00

Atelier 2 : *Ma santé : agir quand il est temps*

- Le mardi 15 septembre de 9h30 à 11h00

Atelier 3 : *Nutrition, la bonne attitude*

- Le mardi 22 septembre de 9h30 à 11h00



Atelier 4 : *L'équilibre en bougeant*

- Le mardi 29 septembre de 9h30 à 11h00

Atelier 5 : *Bien dans sa tête*

- Le mardi 6 octobre de 9h30 à 11h00

Atelier 5 : *Un chez moi adapté, un chez moi adopté* (Bilan de fin de cursus)

- Le mardi 24 novembre de 9h30 à 11h00

Equilibre en mouvement (pour les personnes âgées de plus de 60 ans) :

Les séances auront lieu à la suite des ateliers « Vitalité », les mardis de 11h à 12h15 du 8 septembre ou 24 novembre 2020, soit :

- Les Mardis 8 / 15 / 22 / 29 septembre 2020
- Les Mardis 6 / 13 octobre 2020
- Les Mardis 3 / 10 / 17 et 24 novembre 2020



Bien dans son assiette (pour les personnes âgées de plus de 60 ans) :

Les séances auront lieu les lundis de 10h à 12h, du 7 septembre au 5 octobre 2020, soit :

Atelier 1 : *Bien-être à table pour vivre mieux*

- Le lundi 7 septembre de 10h à 12h

Atelier 2 : *Faire ses courses sans se ruiner*

- Le lundi 14 septembre de 10h à 12h

Atelier 3 : *Rester en forme au quotidien*

- Le lundi 21 septembre de 10h à 12h

Atelier 4 : *Aiguiser ses papilles*

- Le lundi 28 septembre de 10h à 12h

Atelier 5 : *Mettre la main à la pâte* (Elaboration, préparation et déjeuner en groupe)

- Le lundi 5 octobre de 10h à 13h



Autre prestation

Cinéma (pour les personnes âgées de plus de 60 ans) : carte de réduction pour le cinéma CGR de Torcy valable du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021

Accès du lundi au vendredi aux séances de 9h à 17h30

La place de cinéma à 5,80 € (prix susceptible d'augmenter légèrement en fonction de la tarification du cinéma).

Réduction sur les billets opéra, connaissance du monde et salle premium Ice.

