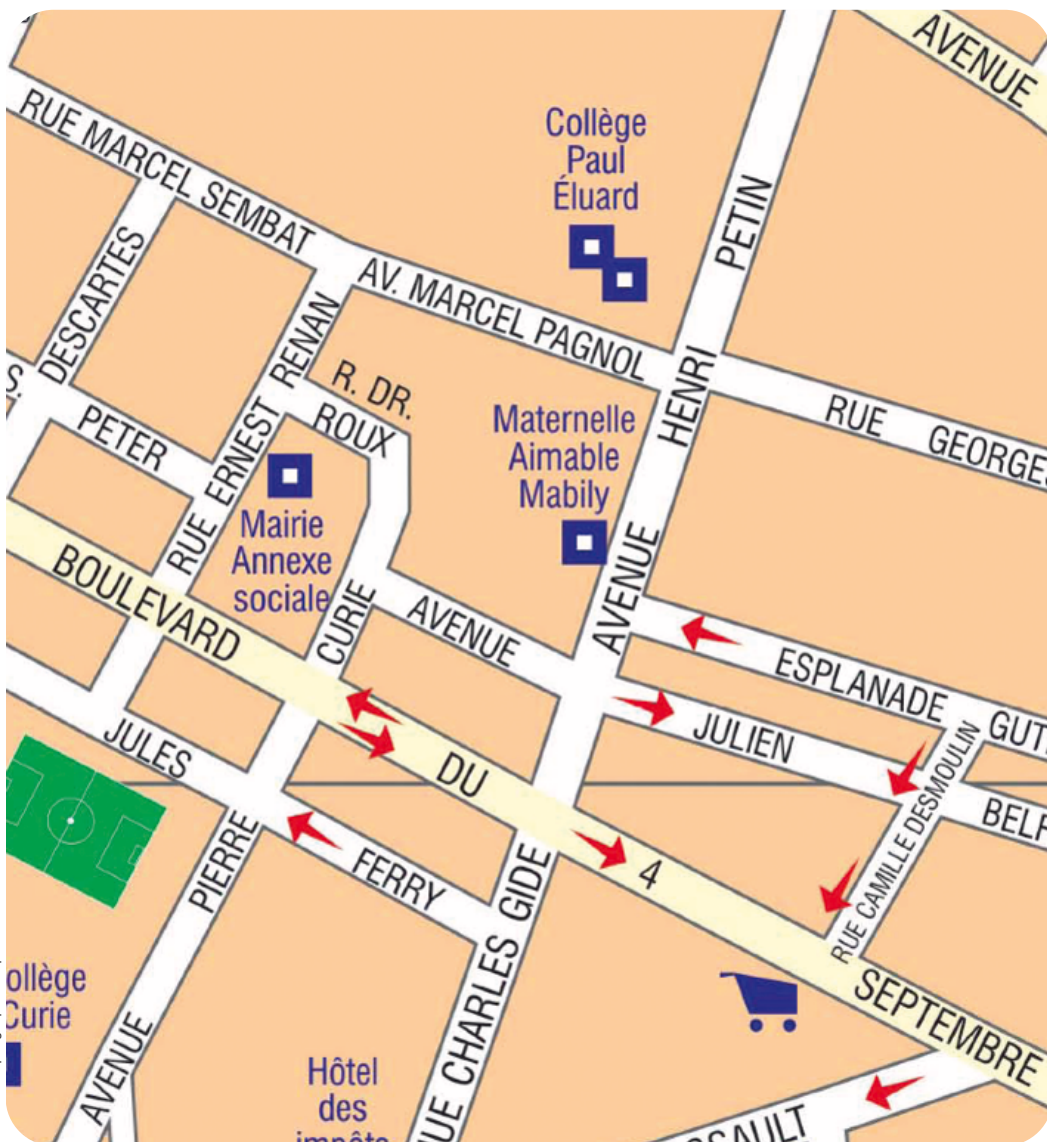


**Le Pôle Seniors** c'est aussi une plateforme de services : **Le CLIC**.  
Ce bureau infos-seniors vous donne accès à toutes les questions  
qu'un senior peut se poser dans les domaines du loisirs, des  
aides financières existantes, du maintien à domicile,...



**LA SEYNE  
SUR MER**



# LE PÔLE SENIORS → ANIMATIONS SENIORS

Mairie Sociale - 1, rue Ernest Renan  
1<sup>er</sup> étage à droite

Téléphone : 04 94 06 97 48 ou 04 94 06 97 61  
Télécopie : 04 94 06 97 10  
solidarites@la-seyne.com

**En bus :**  
Arrêt «Curie » - avenue du 4 Septembre  
Bus n° 12 - 70 - 71 - 72 - 81 - 83 - 86

Horaires d'ouverture  
du lundi au vendredi, de 8h30-12h00 et de 13h30-16h00

[www.la-seyne.fr](http://www.la-seyne.fr)

# Animations Seniors

## POUR RESTER ACTIF

### → 2 espaces de rencontres

**La Maison Intergénérationnelle Saint-Georges** (rue du domaine Saint-Georges)  
**L'Espace Jean-Baptiste Coste** (rue Aimé Genoud)

→ **Animations festives** thés dansants, fête des grand-mères, journées seniors, banquet de Noël, Semaine Bleue, cinéma, noces d'or, de diamant et de platine, anniversaires des centenaires...

→ **Conférences** proposées toute l'année sur différents thèmes : sécurité, santé, bien-être...

→ **Ateliers du « Bien vieillir »**

Montant	Seynois tarif réduit*	Seynois tarif plein	Non Seynois
<b>Adhésion annuelle</b>	6 €	12 €	24 €
<b>Chaque atelier du « Bien vieillir »</b>	5 €	10 €	20 €

Activités festives	Adhérents	Non adhérents Seynois	Non adhérents Non Seynois
<b>Thé dansant</b>	3 €	5 €	10 €
<b>Banquet de Noël</b>	6 €	8 €	15 €
<b>Cinéma</b>	3 €**	5 €	



\* sous certaines conditions, se renseigner auprès du Pôle seniors, animations

\*\* sur présentation de la carte d'adhérent impérativement

# Programme

## Ateliers « Bien vieillir »

ATELIERS PAYANTS	Maison Saint-Georges	Espace Jean-Baptiste Coste
<b>Mémoire</b>	lundi 14h-15h30 / 15h30-17h	lundi 9h-10h30 / 10h30-12h
<b>Chorale</b>	-	jeudi 9h30-11h
<b>Prévention des chutes</b>	jeudi 9h-10h30	vendredi 14h-15h
<b>Gymnastique douce</b>	jeudi 10h30-12h / 14h-16h	mardi 9h-10h / 10h-11h
<b>Mosaïque</b>	mardi 9h15-11h45	-
<b>Danse</b>		vendredi 9h30-10h30 / 10h30-11h30
<b>Marche active</b>	Au départ du parc Braudel lundi 9h30-11h30	

ATELIERS GRATUITS	Maison Saint-Georges	Espace Jean-Baptiste Coste
<b>Théâtre</b>	-	vendredi 9h30-11h
<b>Jeux de société</b>	vendredi 14h-16h30	lundi 14h-16h30
<b>Après-midi convivial</b>	-	mardi 14h-16h30
<b>Activités manuelles</b>	mardi 14h-16h30	jeudi 14h-16h30
<b>Expression poétique (SLAM)</b>	A la Mairie Sociale - 2 <sup>e</sup> étage mardi 9h-11h	
<b>Promenade</b>	Au départ du parc Braudel lundi 9h30-11h30	

**Des rencontres intergénérationnelles. Des sorties découvertes du département et culturelles**