

Séniors Magazine



N°13

SEPTEMBRE / OCTOBRE 2026



Centre Communal
d'Action Sociale
VILLE D'ARLES



Chères Arlésiennes, chers Arlésiens,
Chers amis seniors,

Nous espérons que vous avez passé un très bel été, riche de moments de détente, de partage et de retrouvailles avec vos proches. Alors que s'ouvre cette nouvelle rentrée, nous sommes heureux de vous retrouver à travers ce nouveau numéro du Sénior Magazine.

Comme à chaque rentrée, le service Animations et Clubs Seniors du CCAS, aux côtés de ses nombreux partenaires, vous a préparé un programme varié et convivial. Activités culturelles, ateliers de loisirs, sorties, découvertes, rencontres sportives adaptées ou encore temps de partage dans nos clubs : chacun pourra trouver une activité correspondant à ses envies et à ses centres d'intérêt.

Cette période de reprise sera également marquée par l'un des temps forts de l'année : la Semaine Bleue, rendez-vous incontournable qui met à l'honneur la place essentielle des seniors dans notre société. Placée cette année sous le signe de l'intergénérationnel, elle offrira de nombreuses occasions de rencontres, d'échanges et de découvertes entre les générations. Parmi les événements les plus attendus, les désormais traditionnelles Olympiades des Seniors réuniront une nouvelle fois participants et supporters dans un esprit de convivialité, de dépassement de soi et de bonne humeur. Nous sommes également particulièrement heureux d'annoncer le retour du festival Vieilles Branches, dont la précédente édition avait rencontré un vif succès et laissé de nombreux souvenirs aux participants.

Tout au long de cette rentrée, nous aurons à cœur de mettre en lumière la richesse des activités proposées sur notre territoire et de les faire découvrir au plus grand nombre. Car au-delà des animations elles-mêmes, ces rendez-vous sont avant tout des occasions de créer du lien, de rompre l'isolement, de partager des passions communes et de contribuer au bien-être de chacun.

Nous vous invitons donc à feuilleter ce magazine, à découvrir les nombreuses propositions qui vous sont présentées et, surtout, à pousser la porte de nos clubs et de nos événements. Vous y trouverez des moments de convivialité, de nouvelles rencontres et, nous l'espérons, de belles occasions de continuer à vivre pleinement cette nouvelle saison.

Nous vous souhaitons une excellente rentrée et une très belle lecture.

Patrick de CAROLIS

Maire d'Arles

Président du CCAS

Erick SOUQUE

Conseiller Municipal en charge des Seniors



LUMIÈRE SUR...



L'activité physique adaptée, un véritable atout pour la santé, l'autonomie et le lien social

Dans un contexte où les maladies chroniques, la sédentarité et l'isolement social constituent des enjeux majeurs de santé publique, l'activité physique adaptée apparaît aujourd'hui comme une réponse efficace et reconnue. C'est dans cette dynamique que l'ASSPA (Association Sport Santé du Pays d'Arles) développe depuis plusieurs années une offre d'activités physiques accessibles à tous, favorisant à la fois le bien-être, la prévention et l'inclusion.

L'association s'inscrit pleinement dans le dispositif du sport sur ordonnance, qui permet aux personnes souffrant de maladies chroniques, en perte d'autonomie ou présentant des facteurs de risque pour la santé, de bénéficier d'une pratique physique adaptée à leurs capacités.

Encadrées par des professionnels qualifiés, les activités proposées visent à améliorer la condition physique, renforcer l'équilibre et la mobilité, préserver l'autonomie et contribuer au mieux-être psychologique.

L'ASSPA propose une large palette d'activités adaptées aux besoins et aux envies de chacun : Pilates, aquagym, gym équilibre, stretching, yoga santé, tennis de table santé, vélo à assistance électrique ou encore foot en marchant.

Ces disciplines, accessibles à différents niveaux de pratique, permettent de reprendre ou de maintenir une activité physique dans un cadre sécurisé, progressif et bienveillant.

Les bénéfices d'une pratique régulière sont nombreux.

L'activité physique contribue notamment à prévenir

les chutes, réduire les risques cardiovasculaires, améliorer la gestion du diabète, soulager certaines douleurs chroniques et préserver les capacités cognitives.

Elle agit également de manière positive sur le moral, l'estime de soi et la qualité du sommeil. Plus qu'une simple activité sportive, elle constitue un véritable levier de santé et de prévention.

Au-delà de ses bienfaits physiques, l'ASSPA accorde une place essentielle à la dimension humaine et sociale de ses actions. Chaque séance est conçue comme un moment de partage, de rencontre et de convivialité. Les activités collectives favorisent les échanges entre participants, créent des liens durables et contribuent à lutter contre l'isolement, particulièrement chez les seniors. Dans une société où la solitude touche un nombre croissant de personnes, ces temps de pratique deviennent aussi des espaces de solidarité et de soutien mutuel.

L'association participe ainsi à la construction d'un parcours de vie plus actif et plus autonome pour ses adhérents.

En encourageant chacun à bouger à son rythme, selon ses capacités et ses objectifs, elle contribue à préserver la santé tout en renforçant le lien social et le vivre-ensemble.

Par son engagement quotidien, l'ASSPA démontre que l'activité physique adaptée est bien plus qu'un simple loisir : elle constitue un outil essentiel au service de la prévention, de l'épanouissement personnel et du maintien de la qualité de vie à tout âge.

Bouger pour mieux vivre, préserver sa santé et partager des moments de convivialité : telle est l'ambition portée chaque jour par l'ASSPA au service des habitants du Pays d'Arles.



Les MARCHEURS ARLÉSIENS

LES RANDONNEES ET BALADES



Mardi

08

SEPTEMBRE

BALADE À LA PLAGE DE PIEMANSON

Salin de Giraud

Inscription obligatoire
(places limitées)

Transport en minibus Gratuit

RDV à 08h30 - Maison De la Vie
Associative



Jeudi

17

SEPTEMBRE

APRÈS-MIDI RANDONNÉE À PARADOU

Paradou

Inscription obligatoire
(places limitées)

Possibilité transport en minibus 3.20€

RDV à 13h30 - Maison De la Vie
Associative



Mardi

20

OCTOBRE

BALADE TOUR DE L'ÉTANG DES AULNES

Saint Martin de Crau

Inscription obligatoire
(places limitées)

Possibilité transport en minibus 3.60€

RDV à 13h30 - Maison De la Vie
Associative



Jeudi

29

OCTOBRE

BALADE SENTIER DES MARAIS DU VERDIER

Sambuc

Inscription obligatoire
(places limitées)

Possibilité en minibus Gratuit

RDV à 13h30 - Maison De la Vie
Associative



Les SORTIES DÉCOUVERTES



Jeudi

03

SEPTEMBRE

SENTIER DES POÈTES ET MARCHÉ DE PROVENCE

Maussane

Inscription obligatoire
(places limitées)

Possibilité transport en minibus 4.80€

RDV à 10h00 - Maison De la Vie Associative
Prévoir un Pique-nique



Mercredi

09

SEPTEMBRE

VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU

Châteaurenard

Inscription obligatoire
(places limitées)

Possibilité transport en minibus 6.60€

RDV à 09h00 - Maison De la Vie
Associative

Activité payante 3.00€
Prévoir un Pique-nique



LA LIEUTENANTE - VISITE GUIDÉE D'UNE AMANDERAIE

Mercredi
16
SEPTEMBRE

Saint Martin de Crau
Inscription obligatoire
(places limitées)
Possibilité transport en minibus 3.70€
RDV à 09h15 - Maison De la Vie Associative
Prévoir un Pique-nique



VISITE GUIDÉE DU CLOITRE SAINT TROPHIME

Mercredi
30
SEPTEMBRE

Arles
Inscription obligatoire
(places limitées)
RDV à 14h15 - Cloître St Trophime
En partenariat avec le service du Patrimoine
Gratuit



VISITE DU SENTIER DE LA BASSE CLAIRE

Mardi
06
OCTOBRE

Salin de Giraud - Domaine de la Palissade
Inscription obligatoire
(places limitées)
Transport en minibus Gratuit
RDV à 08h45 - Maison De la Vie Associative
Activité payante 10.00€
Prévoir un Pique-nique



COUSSOUL ET MUSÉE DE LA CRAU

Mercredi
14
OCTOBRE

Saint Martin de Crau
Inscription obligatoire (places limitées)
Transport en minibus Gratuit
RDV à 08h45 - Maison De la Vie Associative
Activité payante 8.00€
En partenariat avec Ensemble en Provence
Prévoir un pique-nique



Super Loto !

Lundi
05
OCTOBRE
13H00 - 17H00

SALLE DES FÊTES

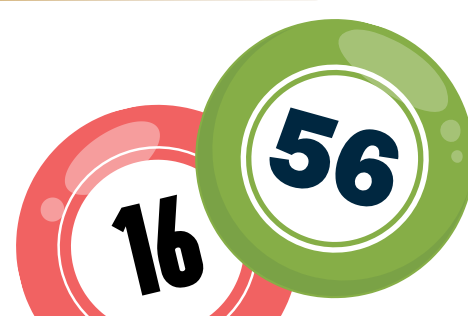
Boulevard des Lices
Goûter offert



GRAND LOTTO DE LA SEMAINE BLEUE
EN PARTENARIAT AVEC L'ES 13

2€
LE
CARTON

6€
LES 10
CARTONS



REUNION VOYAGE

Jeudi
10
SEPTEMBRE

VOYAGE NAJAC

10h00

CLUB MORIZOT - CENTRE VILLE
Réunion d'informations
Séjour à NAJAC - AVEYRON -
du 19 au 26 septembre 2026



PERMANENCES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H PAR TÉLÉPHONE AU 04.90.18.82.66

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 JOURS AVANT L'ACTIVITE

LES SORTIES OU ANIMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES OU REPORTÉES



ACTIVITÉS BIEN - ÊTRE

Les Lundis

19, 26

OCTOBRE

14H00 - 16H30

YOGA DOUCEUR



Club Barailler - Griffeuille
Inscription obligatoire
(places limitées)

Gratuit

Vendredi

09

OCTOBRE

14H00 - 17H00



DÉCOUVERTE ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Maison Arlésienne Sport et Santé

Inscription obligatoire

16h00 à 17h00 : Goûter offert

Gratuit



DU 29

SEPTEMBRE

AU 15

OCTOBRE

08H00 - 21H00



ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES

Keep Cool Arles

Inscription obligatoire

15 pass offerts valable une semaine

Accès small group, Training, +
Pilates, Bien-être, renforcement
musculaire et cardio

Gratuit

keepcool
SOCIAL SPORTS CLUB



Arts

CULTURE & SORTIES

Lundi

05

OCTOBRE

15H00 - 19H00



EXPOSITION PHOTOS INTERGÉNÉRATIONNELLE

Renouer avec les génération
Salin de Giraud - Foyer François
Bernard

15h00 - 16h00 : Rencontre
Intergénérationnelle

16h30 - 19h00 : Exposition photos

Gratuit

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le 05 Octobre 2026 : Club BILLOT -
BARRIOL et Club BELMONDO - TREBON
de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

Le 06 Octobre 2026 : Club BARAILLER -
GRIFFEUILLE de 10h00 à 12h00 et de
13h30 à 17h30 et Club K'NOE -
TRINQUETAILLE de 13h30 à 17h30

Collation offerte

Gratuit

05, 06

OCTOBRE

10H00 - 12H00
13H00 - 17H30



Mercredi

07

OCTOBRE

10H30 - 18H00



LES OLYMPIADES DU VIVRE ENSEMBLE

Gymnase Louis Brun
Inscription obligatoire
(places limitées)

En partenariat EHPAD - EHPA - Clubs
Séniors - Mas Saint Pierre

Goûter offert

Gratuit

LE THÉÂTRE POUR TOUS

Ouvrir le théâtre à ceux qui en sont
éloignés

Théâtre d'Arles

Atelier de relaxation, de mise en corps et
en mouvement,

Inscription obligatoire (places limitées)

Gratuit

Jeudi

08

OCTOBRE

10H00 - 11H30



THÉÂTRE
D'ARLES

PERMANENCES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H PAR TÉLÉPHONE AU 04.90.18.82.66

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 JOURS AVANT L'ACTIVITE

LES SORTIES OU ANIMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES OU REPORTÉES

Vendredi
09
OCTOBRE

14H30 - 15H30



LA GRANDE BAFUILLE - SKETCHS COMIQUES

Mas Thibert - Salle Jules Deveye
En partenariat avec l'École de Mas Thibert et les Tuiles Bleues
Goûter offert
Gratuit

Samedi
10
OCTOBRE

20H00



THÉÂTRE ANTONIA... " SCÈNES DE CORPS ET D'ESPRIT "

Théâtre Municipal (places limitées)
Activité payante 5.00€ à régler sur place



Dimanche
11
OCTOBRE

14H00



KARAOKÉ - VARIÉTÉS FRANÇAISE

Club MORIZOT - CENTRE VILLE
Goûter offert
Gratuit

29, 30
OCTOBRE

14H00

MEDIATHÈQUE : LES PASSEURS D'HISTOIRE

Le Jeudi 29 Octobre 2026 : Club BELMONDO - TREBON de 10h00 - 11h00 et Club BILLOT - BARRIOL de 11h15 à 12h15
Le Vendredi 30 Octobre 2026 : Club BARAILLER - GRIFFEUILLE de 10h00 à 11h00
Gratuit

DOCUMENTAIRE " LES VIEUX "

Cinéma Le Méjean
En partenariat avec le Cinéma Le Méjean et La Logitude
Activité payante - Prix de la place de cinéma à régler sur place



CONCERT DE PIANO - CHOPIN ET YULIANNA AUDEEVA

Chapelle du Méjean
Inscription obligatoire (places limitées)
En partenariat avec la Chapelle du Méjean et Culture du Coeur
Petit déjeuner offert à 10h00
Gratuit



CHORALES

Chorale A Cœur Joie et Chorale Les Cigales
Club BARAILLER - GRIFFEUILLE
Goûter offert
Gratuit

Lundi 12 OCTOBRE

14H30 - 17H00





ATELIERS & CONFÉRENCES



Les Mardis
08, 15, 29
SEPTEMBRE | **06, 27**
OCTOBRE

8H30 - 10H00

ATELIERS INFORMATIQUES

RDC Salle informatique du CCAS
Inscription obligatoire (places limitées)
Gratuit

Jeudi
08
OCTOBRE

14H00 - 16H00

ATELIERS NUMÉRIQUES

Cyber Sécurité
RDV Maison De la Vie Associative
Inscription obligatoire (places limitées)
Gratuit



Les Vendredis
18
SEPTEMBRE | **16**
OCTOBRE

9H45 - 12H00

ATELIERS AUTOUR DE CHRISTIAN LACROIX

Musée Réattu
Inscription obligatoire (places limitées)
Gratuit

Mercredi
14
OCTOBRE

14H00 - 16H30

ATELIERS NUMÉRIQUES

Arnaques et Fraudes : Sensibilisation et prévention
RDV Club MORIZOT - CENTRE VILLE
Gratuit





03, 04

OCTOBRE

8H00 - 17H00

FESTIVAL " VIEILLE BRANCHE "

Enclos Saint Cézaire

Programmation artistique et culturelle
proposée par la Micro Cie

Gratuit



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !



Dans nos CLUBS

3, 7,
10, 14

SEPTEMBRE

13h30 - 17h00

ATELIER
MANUEL



CLUB BILLOT - BARRIOL

Préparation Olympiades

Gratuit

Jeudi
24

SEPTEMBRE

14h00 - 17h00

SURPRISE
PARTY



CLUB BELMONDO - TREBON

Gratuit

Mardi
6

OCTOBRE

10h00 - 16h00

ATELIER
PATISSERIE



CLUB BELMONDO - TREBON

Confection de gâteaux pour les Olympiades

Gratuit

Vendredi
16

OCTOBRE

11h15 - 15h30

BUFFET A
VOLONTÉ

BEAUCAIRE

19.90€ à régler sur place

Possibilité Transport en minibus 4.00€

RDV Club Barailler - GRIFFEUILLE

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Les Lundis

7, 14

SEPTEMBRE

14h00 - 17h00

ATELIER
MANUEL



CLUB MORIZOT - CENTRE VILLE

Préparation Olympiades et Noces
d'Or

Gratuit

Mardi
6

OCTOBRE

9h00 - 12h00

ATELIER
PATISSERIE



CLUB BARAILLER - GRIFFEUILLE

Confection de crêpes pour les
Olympiades

Gratuit

13,
28

OCTOBRE

09h30 - 13h30

ATELIER
CUISINE

CUISINE DE GRIFFEUILLE

Gratuit

En partenariat avec la Cuisine de Griffeuille
et l'Association Petit A Petit



Jeudi

17

SEPTEMBRE

ATELIER
PÂTISSERIE

14h00 - 17h00

CLUB BELMONDO - TREBON

Poire Belle Hélène

3.00€ SUR INSCRIPTION

Jeudi

15

OCTOBRE

ATELIER
CUISINE

12h00 - 17h00

CLUB BILLOT - BARRIOL

Pizzas

3.00€ SUR INSCRIPTION



Jeudi

29

OCTOBRE

ATELIER
CUISINE

11h00 - 16h00

CLUB BELMONDO - TREBON

3.00€ SUR INSCRIPTION

Des saveurs à découvrir sur
place

PERMANENCES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H PAR TÉLÉPHONE AU 04.90.18.82.66

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 JOURS AVANT L'ACTIVITE

LES SORTIES OU ANIMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES OU REPORTÉES

Dans nos CLUBS

La direction Autonomie et Vie des Seniors du CCAS vous propose cinq clubs, qui offrent de nombreuses prestations axées sur l'animation, la prévention et la restauration.

Venez partager des moments chaleureux, rencontrer de nouvelles personnes, découvrir de nouvelles activités ou entretenir votre forme.

Autour d'un café ou d'une partie de cartes, avec des amis ou seul, rejoignez-nous et profitez d'un moment de convivialité !

Le restaurant Morizot quant à lui, vous accueille du lundi au vendredi pour partager un moment convivial en famille ou entre amis. Les prix varient en fonction des ressources, de 1€30 (aide sociale) à 10.10€, repas enfants (6.15€) et repas invités (12.35€).



ACTIVITÉS FESTIVES



Jeudi
17
SEPTEMBRE

11h30 - 16h30

REPAS DANSANT

Menu Aïoli

Inscription obligatoire
(places limitées)

Club Barailler - GRIFEUILLE

Activité payante 12.00€ ou
1.30€ avec l'Aide Sociale



REPAS DANSANT

Club Restaurant Morizot - Centre ville

Inscription obligatoire (places limitées)

Activité payante 12.00€ ou 1.30€ avec
l'Aide Sociale

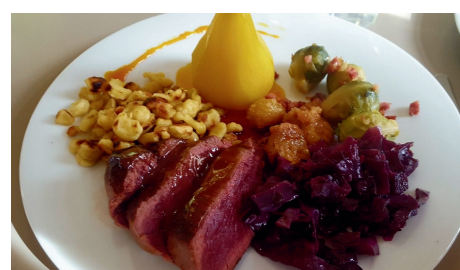


Vendredi
09
OCTOBRE

11H30

Mardi
29
SEPTEMBRE

11h30 - 19h00



Vendredi
30
OCTOBRE

11h30 - 16h30

TOURNOI DE PÉTANQUE

Info et Inscription obligatoire au
CCAS

(places limitées)

Boulodrome de la Croisière

Activité payante 15.00€ à régler
directement à l'Association

En partenariat avec la Boule
Barriolaise



REPAS DANSANT

Menu Chasseur

Inscription obligatoire
(places limitées)

Club Belmondo - TREBON

Activité payante 12.00€ ou
1.30€ avec l'Aide Sociale



ATELIER 1ER SECOURS

Inscription obligatoire (places
limitées)

Club Sénior François Bernard,
Salin de Giraud

Activité Gratuite

ATELIER MANUEL BRACELET

Inscription obligatoire
(places limitées)

Salle Jules Deveye, Mas
Thibert

Activité Gratuite

ATELIER SOPHROLOGIE

Inscription obligatoire (places
limitées)

Les Tuiles Bleues, Mas Thibert

Activité Gratuite



RÉPÉTITIONS SKETCH

" LA GRANDE BAFUILLE "

Inscription obligatoire
(places limitées)

Salle Jules Deveye, Mas
Thibert

Activité Gratuite

ATELIER PHOTO

Inscription obligatoire
(places limitées)

Club Sénior François Bernard,
Salin de Giraud

Activité Gratuite

Les Lundis
7,21,28
SEPTEMBRE

10h00 - 12h00

Les Vendredis
11,18
SEPTEMBRE

14h00 - 16h00

Les Vendredis
11,18
SEPTEMBRE

10h00 - 12h00

Les Lundis
14,28 | **5,19,26**
SEPTEMBRE **OCTOBRE**

10h00 - 11h30

Les Lundis
14,21
SEPTEMBRE

14h00 - 16h00

PERMANENCES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H PAR TÉLÉPHONE AU 04.90.18.82.66

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 JOURS AVANT L'ACTIVITE

LES SORTIES OU ANIMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES OU REPORTÉES

Dans nos **VILLAGES & HAMEAUX**



COURSE CAMARGUAISE

Mercredi
23
SEPTEMBRE

11h30 - 17h00

Arène des Saintes Marie de la Mer

Inscription obligatoire (places limitées)

RDV 11h30 - Club Sénior
François Bernard, Salin de Giraud

Activité payante 3.00€



TOURNOI DE PÉTANQUE

Mardi
29
SEPTEMBRE

11h30 - 19h00

Info et Inscription obligatoire au CCAS (places limitées)

Boulodrome de la Croisière
Activité payante 15.00€ à régler directement à l'Association

En partenariat avec la Boule Barriolaise



EXPOSITION CHRISTIAN LACROIX

Mercredi
30
SEPTEMBRE

14h30 - 16h00

Musée Réattu

Inscription obligatoire (places limitées)

RDV 13h30 - Club Sénior
François Bernard, Salin de Giraud

Activité Gratuite



Les Mercredis
30 | 21
SEPTEMBRE OCTOBRE

9h30 - 12h00

MARCHÉ D'ARLES

Inscription obligatoire (places limitées)

Transport en minibus Gratuit
RDV à 09h30 - Saliers
Activité Gratuite



ATELIER MANUEL BIJOUX

Les Vendredis
16,23
OCTOBRE

14h00 - 16h00

Inscription obligatoire (places limitées)

Salle Jules Deveye, Mas Thibert

Activité Gratuite



Vendredi
2
OCTOBRE

10h00 - 16h00

RENCONTRE DE LA PHOTO " SUR LES PAS DE MIREILLE " FRÉDÉRIC MISTRAL

Inscription obligatoire (places limitées)

Musée de la Camargue
Prévoir un pique-nique
Activité Gratuite



REPAS DANSANT SALIN DE GIRAUD ET MAS THIBERT

Lundi
19
OCTOBRE

11h30 - 17h00

Inscription obligatoire (places limitées)

Club Sénior François Bernard,
Salin de Giraud

Activité payante 12.00€ ou 1.30€ avec l'Aide Sociale



Jeudi
22
OCTOBRE

10h00 - 16h00

PARC DE LA FONTAINE " MARY ROSE "

Inscription obligatoire (places limitées)

RDV 10h00 - Club Sénior
François Bernard, Salin de Giraud
Activité payante 7.80€

Cette édition cache un petit jeu d'observation :

Des chouettes se sont glissées discrètement dans toutes les pages du magazine.

Saurez-vous tous les retrouver ?





Pôle Infos seniors

Le Pôle Infos Seniors est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation destiné aux personnes à partir de 60 ans et à leurs proches aidants, concernant toutes les questions liées à l'avancée en âge.

Le Pôle Infos Seniors propose :

- un accueil libre et des permanences téléphoniques ;
- des rendez-vous personnalisés dans ses locaux ;
- des visites à domicile lorsque la situation le nécessite ;
- des accueils délocalisés dans les villages et hameaux de la commune (Salin-de-Giraud, Raphèle, Moulès, Mas-Thibert) sur rendez-vous.

Horaires

Lundi
13h30 - 17h

Du mardi au vendredi

8h30 - 12h30
13h30 - 17h

Coordonnées

Pôle Infos Seniors
24 rue Amédée-Pichot
13200 Arles

04 90 49 47 84

Le Pôle Infos seniors propose également des projets collectifs

Zoom sur : le projet Bienvenue à la retraite

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale
VILLE D'ARLES

Carsat Retraite
Sud-Est

BIENVENUE À LA RETRAITE

**Jeunes ou futurs retraités,
ce message est pour vous !**

Animations gratuites

Un programme de **4 séances** pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de vie et préparer sereinement votre retraite.

AU PROGRAMME

- ✓ Activités physiques adaptées
- 🎨 Sorties culturelles
- 🍽️ Repas convivial au restaurant
- 🤝 Découverte du bénévolat
- 💬 Informations et conseils pour bien vivre sa retraite

POUR QUI ?

Pour les **personnes proches** de la retraite ou récemment retraitées souhaitant s'informer, échanger et découvrir de nouvelles activités.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

📞 **04 90 49 47 84**

100% GRATUIT

ACTION FINANCÉE PAR LA **CARSAT**

Renseignement : Pôle Infos seniors
Tél : 04 90 49 47 84

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale
VILLE D'ARLES

Il s'agit d'un projet collectif qui s'adresse aux jeunes retraités, de 2 ans avant le départ à la retraite jusqu'à 2 ans après.

Le passage à la retraite peut être une période de remise en question et de nouveaux projets.

Nous vous proposons de vous accompagner dans cette nouvelle étape à travers des échanges, la découverte de nouveaux loisirs et une réflexion sur vos nouvelles perspectives.

Cet accompagnement est composé de rencontres en petit groupe et encadré par deux professionnelles.

Une formule de 4 ateliers thématiques vous sera proposée alliant culture, sorties, activité physique adaptée et temps conviviaux.

Votre magazine consultable en ligne !
<https://arles.fr/publications>