



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE SAINTE-MARIE

PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022 DE LA PLATEFORME "BIEN VIEILLIR DANS MA VILLE"



***TOUT EN RESPECTANT LES GESTES
BARRIERES***

*Sous réserve de modification en fonction des nouvelles
dispositions gouvernementales dues à la crise sanitaire*

Mot de la Vice-présidente du CCAS

Chers(ères) adhérents(es),

Permettez-moi de m'adresser à vous après ces quelques semaines de vacances.

J'espère que vous avez bien profité de ces moments merveilleux en famille ou avec des amis.

Nous voici à nouveau ensemble pour participer durant ces 4 mois à nos activités.

Retrouvons cette joie de vivre sans les contraintes sanitaires mais soyons tout de même vigilants.

Profitions de ces activités pour sortir et découvrir le mieux vivre entre seniors et de se sentir en sécurité avec une équipe professionnelle.

Mes très chers adhérents, je vous laisse le soin de prendre connaissance de ce programme.

C'est ensemble que nous allons continuer nos activités et terminer l'année 2022 en vous souhaitant une bonne rentrée à

tous et à toutes.



La Vice-



[Handwritten signature]

*Rosette Calixte
CHINAMA*

Reprise des activités de la plateforme « Bien vieillir dans ma ville »

A compter du mardi 6 septembre 2022

→ **GYM DOUCE** au Palladium l'Etoile

Animé par Tatiana HOFF (AMCS/AGV DANCE)

Le mardi de 8h00 à 09h30 : A compter du mardi 6 septembre 2022 Forfait : 20,00 € le mois



→ **GYM ADAPTE** au Palladium de l'Etoile

Animée par l'UFOLEP

Le vendredi de 8h30 à 9h30 : A compter du vendredi 7 octobre 2022

Voir le partenaire pour les conditions



AQUAGYM à l'Anse Azérot

Animé par Jean Gilles MICHALON (Fond giromon aquaclub)

Le vendredi de 8h30 à 09h30 : A compter du vendredi 9 septembre 2022. Forfait 20,00 € le mois. Inscription obligatoire pour la navette.

NB : Il est interdit de se baigner sans la présence du surveillant de baignade.



Le JARDIN est ouvert à tous les adhérents de la plateforme bien vieillir dans ma ville

Sous la direction de mesdames Karine FLORELLA et Mylène

BEAUSEJOUR

N'hésitez pas à vous inscrire

Venez planter ce que vous aimez en vue de partager et pratiquez autrement un sport.



RANDO 1 fois par mois le samedi sur toute la
Martinique

Animée par **Félix MEYNIAC**

Départ du bus **6h00** - Rdv parking CCAS.

Tarif : 15,00 € par personne

Eviter de garer vos véhicules sur le parking du centre commercial

Merci de votre compréhension



Ciné Gran Moun

1 fois par mois le jeudi matin à 9h30 à Madiana

Départ 7h30 parking CCAS

Tarif : 15,50 € par personne



«Echanges de savoirs et de compétences»

1 fois par mois au local du SMSIP à Lassalle

➔ **VIET VO DAO** au Palladium l'Etoile



Animé par monsieur Roland JOLY

Le mercredi de 8h00 à 9h30

Forfait 12,00€

Venez découvrir cette activité qui vous permettra de contrôler votre respiration et de mieux connaître votre corps.

NB : N'HESITEZ PAS A VOUS INSCRIRE DANS L'ENSEMBLE DES ACTIVITES.



SEPTEMBRE 2022

👋 **Vendredi 16 septembre 2022**

Atelier cuisine : Premier contact et présentation du planning d'activités

Place limité à 10 personnes

Inscription obligatoire dès réception du programme



👋 **Mercredi 21 septembre 2022**

Ambiance karaoké au restaurant « Stanley club » de 12h00 - 17h00

Assiettes de tapas + dessert + boissons

Tarif : 25,00 € par personne

Règlement directement au prestataire

Dress code : Coloré

👋 **Samedi 24 septembre 2022**

Randonnée à Saint Anne

Parcours : Cap chevalier/ Baie des anglais via le nid en boucle

Baignade possible pour ceux qui le souhaitent
Départ bus : 6h00 devant le centre commercial

Tarif 15,00 € par personne

Retour à 14h00



👏 **Jeudi 29 septembre 2022**

Cinéma Gran Moun

Départ bus 7h30 précises près du CCAS

Tarif : 15,50€ par personne



OCTOBRE 2022

SEMAINE BLEUE

DU 3 AU 9 OCTOBRE 2022

***CHANGEONS NOTRE REGARD SUR LES AINES
BRISONS LES IDEES REÇUES***

Lundi 3 octobre 2022

De 9h00 à 11h00

« Jardithérapie animé par un intervenant en collaboration avec
famille rurale fédération

Rdv directement au jardin à Lassalle

Brunch créole
Tarif : 25,00 € par personne

Mardi 4 octobre 2022

A 7h30

Tous en Tee-shirt bleue sur l'esplanade de la Mairie

Pour un « Ti swé » en plein air

Démonstration d'un cours de Viet Vo Dao par Monsieur
JOLY

Gym « Présentation de la chorégraphie Jérusaléma » par les
séniors

Partage commun une participation par personne (fruits, jus,
pâtisserie)

Mercredi 5 octobre 2022

Journée détente créole à l'ilet Oscar

Départ bus : 7h30 - Retour 17h30

Tarif : 70,00 € par personne - Ce tarif comprend (Transport Ste
Marie François aller-retour, collation du matin, déjeuner avec
dessert et thé café, boissons, goûter, animation musicale toute la
journée...)

Jeudi 7 octobre 2022

Quartier libre

Vendredi 8 octobre 2022

Exposition d'objets en bois flotté et défilé de mode
Chez JMM à Epineux Saint Jacques
Présentation de vêtements par Marlène CONCEPT
Et de bijoux en maroghany par JMM
Navette 13h30 départ CCAS

Mercredi 12 et jeudi 13 octobre 2022

Atelier utilisation du téléphone portable
A la cyber base du Morne des Esses
Tarif 50,00 € par personne pour les 2 demi-journées

Vendredi 14 et 21 octobre 2022

A la découverte de la fabrication de la farine de fruit à pain et
confection de quelques recettes par l'association « Happy
Silvers »

Au local du SMSIP à Lassalle
Tarif 15,00 € par personne pour les 2 jours

Jeudi 27 octobre 2022

Cinéma Gran Moun à Madiana
Départ 7h30 précises
Retour 14h00 au CCAS
Tarif : 15,50€ par personne

👋 samedi 29 octobre 2022

Randonnée à La Trinité Baie du Trésor
Départ bus : 6h00 devant le centre commercial
Tarif 15,00 € par personne
Retour 14h



NOVEMBRE 2022

Jeudi 10 novembre 2022

Atelier poterie à la poterie des Trois Ilets

Suivi de restaurant + shopping à la Pointe du bout

Participation à l'atelier : 6,00 € par personne (participation non obligatoire)

Bus : 15,00 € par personne

Prévoir budget pour le restaurant

Départ 6h30 - Retour à 14h00 au CCAS

Mardi 15 novembre 2022

Ambiance déjeuner en musique au restaurant « Stanley club »

De 12h00 à 17h00

Tarif : 30,00 € par personne

Mardi 22 novembre 2022

Récupération des objets en terre cuite à la poterie des Trois Ilets

Shopping à Génipa

Bus : 15,00 € par personne

Départ 8h00 - Retour 15h00 au CCAS

👏 **Jeudi 24 novembre 2022**

Cinéma Gran Moun à Madiana.

Départ 7h30 précises

Tarif : 15,50 € par personne

👏 **Samedi 26 novembre 2022**

Parcours santé au Morne Cabrit au Lamentin

Départ bus : 6h00 devant le centre commercial

Tarif 15,00 € par personne

Départ 6h00 - Retour 14h00 au plus tard



DECEMBRE 2022

Vendredi 2 décembre 2022

Exposition d'objets au Lorrain (outils de jardin, plantes,
produits locaux)

Départ bus : 8h30 - Retour à 13h00

Tarif bus : 8,00 €

Samedi 3 décembre 2022

Rando nwel à Trinité la Brèche/Habitation Hardy

Tarif 15,00 € par personne

Retour 14h00

Programme ribote NWEL : En cours de préparation

Vous recevrez prochainement le programme



INFOS PRATIQUE

40 séniors maximum pour les sorties.

La clôture des inscriptions se fera 15 jours avant afin de réserver le bus et établir les bons de commande si besoin.

Paiement obligatoire avant le début des activités.





La responsable de service :

Madame Karine FLORELLA poste 179

Mail : karine.florella@mairiedesaintemarie.fr

Sa collaboratrice :

Madame Mylène BEAUSEJOUR poste 178

Mail : mylene.beausejour@mairiedesaintemarie.fr

CCAS

Tél : 05 96 69 13 14 / 06 96 26 45 60

Fax : 05 96 69 51 12

