Fiche d'inscription individuelle

Cochez les activités auxquelles vous souhaitez participer

	activités	dates	tarifs	inscription	liste d'attente
	Visite producteur Monthelon	jeudi 1er oct.	2 €		
	Shooting photo	5 oct.	gratuit		
		7 oct.			
	Fête de la pomme	merc. 7 oct.	gratuit		
	Visite-atelier mosaïque	jeudi 8 oct.	gratuit		
	Caravane médiation familiale	vend. 9 oct.	gratuit		
	Fablab découpe gravure laser	lundi 12 oct.	2 €		
	Atelier cuisine antique	mardi 13 oct.	gratuit		
	Atelier cuisine médiévale	merc. 14 oct.	gratuit		
	Le P'tit bal des retrouvailles inscriptions ouvertes jusqu'au 9 octobre	merc. 14 oct.	10 €		
	Au P'tit café des échanges à Igornay	jeudi 15 oct.	gratuit		
	Expo photos "Au fil des vies"	vend. 16 oct.	gratuit		
	Ciné "Comme une louve"	sam. 17 oct.	gratuit		
	Retransmission "Eutrot"	merc. 28 oct.	gratuit		
	Jeux à Autun	mardi 3 nov.	gratuit		
	Jeux à Couches	merc. 4 nov.	gratuit		
	Expo "L'eau et l'Arroux"	2 au 13 nov	gratuit		
	Visite commentée exposition "L'eau et l'Arroux"	merc. 4 nov.	gratuit		
	"Les elles de la forêt"	lundi 9 nov.	gratuit		
	Lutte contre la dénutrition à La Tagnière	jeudi 12 nov.	gratuit		
	Fablab rangements bricoleurs Groupe fixe sur 2 séances	lundis 16 nov. et 21 déc.	2 €		
	Bowling	mardi 17 nov.	9 €		
	Au P'tit café des échanges à Uchon	jeudi 19 nov.	gratuit		
	Audition "Vitalité cognitive"	mardi 24 nov.	gratuit		
	Visite entreprise	jeudi 3 déc.	2 €		
	Au P'tit café des échanges à Curgy	jeudi 10 déc.	gratuit		
	Ciné "Changer l'eau des fleurs"	lundi 14 déc.	3 €		

Cadre réservé au CIAS

☐ Jeudi 19 novembre

AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)

Venez y participer pour parler de vos envies, de vos préoccupations, de projets... Présentation du tiers-lieu « l'Inter'Actif » et de l'association AILES.

De 9h30 à 11h30 - RDV salle des fêtes, n°2 le bourg, Uchon
Gratuit

☐ Mardi 24 novembre

CONFÉRENCE AUDITION « VITALITÉ COGNITIVE »

• 10h-11h : représentation de la pièce « Écoute les oiseaux chanter » par la compagnie Les Désaxés.
• 11h-12h : intervention du médecin et du psychologue du Centre de Prévention : échanges, autour des saynètes, présentation des bilans de prévention et recueil des inscriptions aux bilans individuels qui se dérouleront le 1er décembre 2026 à l'Inter'Actif, Autun.

À partir de 9h30 - RDV salle des fêtes du Prieuré, place de l'hôtel de ville, Couches / Gratuit

Sorties et activités en décembre

☐ Jeudi 3 décembre

VISITE ENTREPRISE RÉSERVOIRS X PAUCHARD

Chaudronnerie implantée au cœur de la Bourgogne, à Autun, l'entreprise a construit sa notoriété autour de son bain de galvanisation à chaud au trempé - depuis 1910.

À 14h - RDV 1 Boulevard Xavier Pauchard, Autun
Participation : 2 €

☐ Jeudi 10 décembre

AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)

Venez y participer pour parler de vos envies, de vos préoccupations, de projets... Présentation du tiers-lieu « l'Inter'Actif » et de l'association AILES.

De 9h30 à 11h30 - RDV salle du citoyen, rue de la mairie, Curgy / Gratuit

☐ Lundi 14 décembre

CINÉMA « CHANGER L'EAU DES FLEURS »

Tournage du film réalisé à Autun
Violette Toussaint est garde-cimetière dans une petite ville de Bourgogne. Les gens de passage et les habitués viennent se réchauffer dans sa loge ou rires et larmes se mélangent au café qu'elle leur offre. Son quotidien est rythmé par leurs confidences.

RDV à 14h30 - Cinéma Arletty, 6 rue Pernette, Autun
Participation : 3 €

ATTENTION
Modalités d'inscription

2 demi-journées de permanences sont instaurées pour les inscriptions

Inscrivez-vous les mardis de 14h à 17h et les vendredis de 9h à 11h30
(hors vacances scolaires)
CIAS, Espace Saint-Jean, 22 rue Naudin à Autun
Téléphone : 03 85 86 98 50

ACTIVITÉS D'OCTOBRE À DÉCEMBRE 2026 : INSCRIPTION AU CIAS À PARTIR DU MARDI 22 SEPT. À 13H30

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Art. 1 : *Sorties/activités*

Les programmes sont édités par trimestre et disponibles la quinzaine avant le début des inscriptions. Ils sont disponibles à l'accueil du CIAS, les pôles de services de proximité, auprès de l'ensemble des mairies de la CCGAM, des centres sociaux de la ville d'Autun, les Ehpad, les résidences Autonomie, les clubs des aînés du territoire et sur le site internet du Grand Autunois Morvan www.grandautunoismorvan.fr.
Durant la période estivale (juillet, août, septembre), aucune programmation n'est proposée.

Art.2 : *Conditions d'inscription*

Peuvent accéder aux activités proposées par le CIAS du Grand Autunois Morvan, les personnes retraitées de la communauté de communes du Grand Autunois Morvan (CCGAM).

Deux ½ journées sont réservées aux inscripions : mardi de 14h à 17h et vendredi de 9h à 11h30 (hors vacances scolaires).

Art.3 : *Liste d'attente*

En cas de dépassement du nombre d'inscrits, une liste d'attente sera établie. Les jours précédents l'activité, si des places sont vacantes, le CIAS contacte les personnes inscrites sur la liste d'attente.

Les retraitées hors territoire qui se présentent ou qui appellent, sont inscrits sur une liste d'attente qui permettra de compléter les effectifs si le nombre maximum d'inscrits à une activité n'ai pas atteint. Seulement dans ce cas précis, les personnes hors territoire pourront accéder aux activités.

Art. 4 : *Tarifs*

Les tarifs sont fixés par le CIAS et peuvent faire l'objet de réévaluations. Ils sont variables en fonction de la nature et du prix de revient de chaque activité. à noter que certaines activités sont gratuites.

Programme édité sous réserve de modifications. © Service COM' GAM 2026 - Éléments graphiques Freepik.com
IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

Art. 5 : *Modalités de paiement*

Les personnes inscrites physiquement au CIAS règlent à l'inscription.

Les personnes en difficulté pour se déplacer pourront envoyer leur règlement par voie postale dans un délai de 5 jours ouvrés avant l'activité. Passé ce délai, l'inscription est annulée.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre du Trésor Public.

Un reçu sera délivré pour tout paiement en chèque ou numéraire.

Art. 6 : *Désistement et annulation*

Pour les activités gratuites, dès lors que la personne est inscrite, elle s'engage à participer. En cas d'annulation, il convient de prévenir au plus tard 2 jours avant l'activité pour permettre à une personne inscrite sur liste d'attente de pouvoir en bénéficier.

Pour les activités payantes, une annulation signifiée au plus tard 2 jours avant (hors week-end), fera l'objet d'un remboursement sur présentation d'un certificat médical.

Sur décision du CIAS, et pour des raisons tout à fait exceptionnelles, certaines activités peuvent être annulées (peu de participants, directives sanitaires, conditions météorologiques...).

Art. 7 : *Transport*

VOUS RENCONTREZ DES PROBLÈMES DE DÉPLACEMENT POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS PROPOSÉES ?
Contactez-nous pour échanger sur vos difficultés et sur les solutions envisageables :
CIAS du Grand Autunois Morvan 03 85 86 98 50

Comment adapter son logement ?



VENEZ VISITER LE CAMION AMÉNAGÉ
un véritable logement équipé de 35 m²

CHEZ MOI SÛR — CAMION AMÉNAGÉ AVEC TOUTES LES SOLUTIONS POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

avec le Grand Autunois Morvan et France Rénov'

ÉPINAC	ANOST	AUTUN	ÉTANG SUR-ARROUX	COUCHES
Merc. 16 sept.	Mardi 22 sept.	Vend. 25 sept.	Merc. 30 sept.	Jeudi. 8 oct.
Place Charles de Gaulle	Esplanade de la mairie	Champ de Mars devant le théâtre	Place du Mousseau	Place de l'hôtel de ville

démonstrations et conseils gratuits de 10h à 16h

Suivez l'actualité de votre collectivité sur le site www.grandautunoismorvan.fr

Rejoignez-nous sur Facebook legrandautunoismorvan — Téléchargez l'application Citykomi®

CIAS le Grand Autunois Morvan — le Grand Autunois Morvan — Conférence des financeurs Autonomie 71 — Villes Amies des Aînés

Centre Intercommunal d'Action Sociale
CIAS le Grand Autunois Morvan
LABEL AMI des AÎNÉS

ça bouge chez les seniors 2026

ÉCHANGES · PRÉVENTION · ACTIVITÉS · ATELIERS · SORTIES · PARTAGE



PROGRAMME
Activités pour les retraités
OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE

CIAS DU GRAND AUTUNOIS MORVAN
Espace St-Jean 22 rue Naudin à Autun 03 85 86 98 50

Animations à destination des personnes retraitées du territoire
Sur inscription - Nombre de places limité

Programme d'octobre à décembre 2026

À NOTER ! ***Attention, les inscriptions ont lieu uniquement pendant 2 demi-journées par semaine : permanences les mardis après-midi et vendredis matin***

INSCRIVEZ-VOUS À PARTIR DU MARDI 22 SEPT. À 13H30 Voir règlement intérieur au dos



Sorties et activités en octobre

☐ Jeudi 1er octobre
VISITE CHEZ UN PRODUCTEUR LOCAL (16 PLACES)
« Coccinelle jardine », un grand jardin d'un hectare de maraîchage biologique à Monthelon avec une dégustation de produits de saison.
Départ en mini bus, RDV à 14h parking Hexagone, Autun
Participation : 2 €

☐ Lundi 5 et mercredi 7 octobre
SHOOTING PHOTO Dans le cadre des SISM en partenariat avec le Photo-Club Autunois. Venez vous faire tirer le portrait ! En famille, entre copains, pour s'amuser... Remise des photos offertes à l'occasion de l'exposition le 16 octobre (grande salle)
De 9h à 11h - RDV Espace Saint-Jean 22 rue Naudin, Autun
Gratuit, tout public

☐ Mercredi 7 octobre
FÊTE DE LA POMME Le CIAS en partenariat avec le Parc naturel régional du Morvan vous invite à découvrir l'utilisation de l'atelier semi-mobile de transformation de fruits en jus pasteurisé. Venez déguster et participer à des ateliers autour de la pomme.
De 9h à 12h et de 13h30 à 16h, RDV Espace Saint-Jean, cour intérieure - Autun / Gratuit
A partir de 9h, RDV pour le pressage de vos pommes, apportez vos contenants en verre et repartez avec votre jus de pomme.

☐ Jeudi 8 octobre
VISITE-ATELIER MOSAÏQUE (20 PLACES)
Atelier participatif dans le cadre des SISM en partenariat avec le service du patrimoine de la ville d'Autun. Découvrez la technique des mosaïstes antiques et les sujets représentés dans les grands décors de sols des riches maisons d'Augustodunum.
De 14h30 à 16h - RDV au musée d'histoire naturelle, impasse Rollet, Autun / Gratuit

☐ Vendredi 9 octobre
CARAVANE DE LA MÉDIATION FAMILIALE
Venez découvrir les saynètes proposées par les médiatrices familiales dans le cadre de situation de conflit. Deux temps sont proposés en accès libre.
- **à 10h sur le marché d'Autun, place du Champ de Mars**
- **à 13h30 Espace de la vie associative (EVA), 4 rue Max Poulleau, Autun**

☐ Lundi 12 octobre
ATELIER DÉCOUVERTE FABLAB (5 PLACES)
Un atelier pour créer selon vos envies. Découverte découpe gravure laser et d'autres machines.
RDV à 14h au Fablab - Centre de ressources numériques du GAM, zone d'activité de Bellevue, Autun
Participation 2 €

☐ Mardi 13 octobre
CUISINE ANTIQUE (20 PLACES)
Dans le cadre des SISM, en partenariat avec le service du patrimoine de la Ville d'Autun. Cet atelier comprend des manipulations de vrais tessons archéologiques, la découverte, la réalisation et la dégustation de recettes.
De 14h30 à 16h - RDV à l'ancien tribunal d'Autun, 2 rue Chanoine Trinquet / Gratuit

☐ Mercredi 14 octobre
CUISINE MÉDIÉVALE (20 PLACES)
Dans le cadre des SISM, en partenariat avec le service du patrimoine de la ville d'Autun. Découvrez les lieux de stockage des denrées des chanoines de la cathédrale, le vaisselier et la culture alimentaire médiévale, devinez les épices de chambre et goûtez les fameuses oublies.
De 14h30 à 16h30 - RDV Cellier du chapitre, place du Terreau, Autun / Gratuit

☐ Mercredi 14 octobre
LE P'TIT BAL DES RETROUVAILLES Dancing le Chêne à Tintry. Sur des airs d'accordéon, venez tourner et virevolter sur la piste de danse avec l'accordéoniste Tony Fontaine - Goûter offert.
Départ en bus, RDV à 13h45 parking Hexagone, Autun
Participation : 10 €

☐ Jeudi 15 octobre
AU P'TIT CAFÉ DES ÉCHANGES (7 PLACES)
Venez y participer pour parler de vos envies, de vos préoccupations, de vos projets... Présentation du tiers-lieu « l'Inter'Actif » et de l'association AILES.
RDV à 10h - Mairie, Igornay Gratuit

☐ Vendredi 16 octobre
EXPOSITION PHOTOS « AU FIL DES VIES »
Dans le cadre des SISM, par le Photo-Club Autunois
Remise des portraits réalisés les 5 et 7 octobre. Duo artistique arts et culottés pour animer l'après-midi - Goûter offert.
De 14h à 16h30 - RDV Espace Saint-Jean (grande salle) 22 rue Naudin, Autun / Gratuit

JOURNÉE MONDIALE DU REFUS DE LA MISÈRE
« Défendons la paix pour un monde habitable »

☐ Vendredi 16 octobre De 9h à 12h à Autun
- **sur le marché** ASSOCIATIONS ET PROFESSIONNELS pour déconstruire les stéréotypes de la pauvreté
- **librairie la Promesse de l'Aube** STAND DE LIVRES

☐ Samedi 17 octobre (20 PLACES)
CINÉMA « COMME UNE LOUVE » Lili, 26 ans, précaire, élève seule ses trois enfants. Accusée à tort de mauvais traitements, elle se lance dans une bataille décisive...
RDV à 17h - Cinéma Arletty, 6 rue Pernette, Autun
Gratuit

☐ Mercredi 28 octobre
SPECTACLE MUSICAL « EUTROT »
Représentation de la compagnie "Tout de Go"
- **à 15h : retransmission au sein de différents établissements du territoire (EHPAD, résidences autonomie, séniors).** Renseignements et inscriptions auprès du CIAS. Ouvert à tous, parents, enfants, grands-parents vous êtes invités à venir visionner cette représentation / Gratuit

Sorties et activités en novembre

FESTIVAL DES SOLIDARITÉS

☐ EXPOSITION À AUTUN / Entrée libre
« Les Objectifs de Développement Durable, 17 objectifs pour changer le monde ! » de la fondation Goodplanet.
Prêt du Conseil Régional Bourgogne-Franche-Comté
- **du 19 au 30 octobre - Espace Saint-Jean, 22 rue Naudin**
- **du 2 au 13 nov. - L'Inter'Actif, 90 avenue de la République**

JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS / Gratuits
« Préservons notre environnement »
En partenariat avec les ludothèques d'Autun et de Couches

☐ mardi 3 nov. de 14h à 17h - L'Inter'Actif, Autun (20 PLACES)
☐ merc. 4 nov. de 14h30 à 16h30 - Ludothèque, route de Chalencey, Couches

EXPOSITION « L'EAU ET L'ARROUX » par le CPIE
D'où vient l'Arroux et ou va-t-il ? Quel est le lien entre l'Arroux et l'eau de notre robinet ?
- **du 2 au 13 nov. - Espace Simone Veil (grande salle), Autun**

Entrée libre aux horaires d'ouverture du centre social

☐ merc. 4 nov. de 14h30 à 15h30 Animation photo-langage autour de cette exposition avec le CPIE / Gratuit

SPECTACLE « LES ELLES DE LA FORÊT »
Dans le cadre de la Tournée Festisol organisée par la Région Bourgogne-Franche-Comté, la compagnie "À la lueur des contes" vous propose un récit d'anticipation inédit sur la thématique « les peuples et l'environnement » : quelques portes pour ouvrir un futur désirable. Un spectacle où chante une forêt de violoncelles.

☐ Lundi 9 nov. RDV 14h - Théâtre municipal, Autun
Gratuit

☐ Jeudi 12 novembre
JOURNÉE DE LA LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
(15 PLACES) à la Tagnière.
- **9h** activité physique avec le sprinter club d'Autun
- **10h30** intervention d'Aurélie D'agostino, nutritionniste
- **12h** repas proposé par la Marmite Intercommunale de l'Autunois Morvan (MIAM)
- **13h30** intervention accès au droit pour le maintien à domicile en partenariat avec la maison locale de l'autonomie du département 71.

Salle polyvalente, 409 rue des cinq foires, La Tagnière
Gratuit

☐ Lundis 16 novembre et 21 décembre
ATELIER DÉCOUVERTE FABLAB (5 PLACES)
Réalisez votre rangement de bricoleur personnalisé
RDV à 14h - Centre de ressources numériques du GAM, zone d'activité de Bellevue, Autun
Participation : 2 € - Groupe fixe sur 2 séances

☐ Mardi 17 novembre
APRÈS-MIDI BOWLING (50 PLACES)
14h - RDV au bowling 3 route de Chalon/Saône, Autun
Participation : 9 €, 2 parties suivies d'un goûter

suite du programme au dos

Fiche d'inscription individuelle

« Ça bouge chez les seniors »
Octobre, novembre, décembre 2026

❑ Monsieur ❑ Madame

NOM : .....

.....

Prénom : .....

Date de Naissance : ..../..../.....

Tranches d'âges : ❑ - de 60 ans ❑ 60 à 69 ans
❑ 70 à 79 ans ❑ 80 à 89 ans ❑ + de 90 ans

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Commune : .....

Téléphone : .....

Adresse mail : .....

.....

J'autorise l'utilisation de mon image sur les supports de communication de la collectivité (reportage photo ou vidéo) dans le cadre de ma participation aux animations
❑ oui ❑ non

Cadres réservés au CIAS

Mode d'inscription	❑ Physique	❑ Téléphone	❑ Courrier
Besoin transport	❑ oui	❑ non	

Règlement		
Mode de règlement	❑ Espèces	❑ Chèque
Montant		