

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS SENIORS

Le Centre communal d'action sociale et ses partenaires ont élaboré un planning coordonné, regroupant l'ensemble de l'offre sportive, culturelle et de loisir à destination des aînés de Miramas.

Les tableaux sont affichés dans tous les bâtiments publics recevant des seniors. Du lundi au vendredi, il ne se passe pas un jour, pas une matinée ni un après-midi, sans qu'ils ne puissent trouver une activité qui ne réponde à leurs envies ou à leurs besoins.

Ateliers créatifs, ou numériques, couture, sorties au cinéma ou au théâtre, cours d'espagnol en chantant, marche nordique, gym douce, yoga, ou renforcement musculaire... Les seniors à Miramas n'ont que l'embarras du choix.

Un programme « à la carte » élaboré par le CCAS et une douzaine de ses partenaires (Centres sociaux, Office municipal des sports, maisons de retraite, Scènes & Cinés...). Ils se sont coordonnés pour que chaque senior puisse trouver un créneau, ou plusieurs, quelles que soient ses attentes et ses disponibilités.

## Comment participer ?

En se rapprochant de chaque structure organisatrice. Pour le sport santé, il convient de s'inscrire auprès de l'OMS qui établit d'abord un bilan de santé. Les séances de cinéma se déroulent deux fois par mois, le 1er mardi et le 3e vendredi à 14h/14h30.

