

# Visites de Courtoisie

« Vous vivez seul(e), ou en couple,  
vous déplacer c'est compliqué ,  
vous aimeriez avoir de la compagnie,  
rompre une situation d'isolement,  
faire une partie de carte, discuter, échanger... »

Devenez personne accueillante et recevez la visite d'un bénévole  
du secteur Séniors

## Sorties Culturelles:

Nous proposons d'aller voir des spectacles au Dôme d'Albertville ou l'Espace  
Malraux de Chambéry.

Nous sommes en attente de la programmation...

J'ai besoin d'aide pour mes démarches !!!



L'ordinateur, quelle prise de tête ...

Avec l'aide de la France Service, je suis rassuré ...

Plus de problèmes ...

Contactez Joëlle au TEL 04 79 56 22 66

franceservice@declicc73.fr

## Ateliers Prévention

Intervention d'un Diététicien « mangez sain, composition de repas »

Atelier conduite :Prévention routière conduite(3 séances obligatoires)

Atelier bien-être....

IPNS



*Un nouveau souffle, un élan  
grâce à un Declicc*



ANNEE 2021/2022



## Modalités d'inscriptions

**S'inscrire auprès du secrétariat de DECLICC:**

- Etre adhérent à DECLICC 5€/an (adhésion familiale valable 1 er  
Septembre au 31 Août)
- Remplir la fiche d'adhésion Séniors.
- Donner un certificat médical pour les activités physiques.
- Pour toutes inscriptions aux activités, un règlement au trimestre vous  
sera demandé
- **Pas de remboursement en cas d'absence et pas de séance d'essai  
gratuite.**

La cotisation sera ajoutée automatiquement au premier paiement trimestriel.

**Début d'inscription le 13 juillet 2021**

Contactez Delphine et Véronique

Permanences: de 9h à 11h et de 14h à 17h sauf le mercredi

TEL :04 79 56 35 06 Portable: 07 66 06 00 05

Facebook: Delphine Seniors DECLICC

seniors@declicc73.fr

## Activités hebdomadaires

Activités	Jours	Heures	Lieux	Places
Informatique	jeudi	9h30 à 11h30	DECLICC	10 par groupe
	vendredi	9h30 à 11h30		
Gym adaptée	Vendredi	9h à 10h30	Ancienne école De Ste Marie de Cuines	10
Sophrologie	Lundi (1 sur 2 par mois)	14h à 15h30	Ancienne école De Ste Marie de Cuines	10
Art surprise	Du 28/09 au 15/04/2022 De 14h à 16h		DECLICC	10
Anglais	Jeudi de 9h à 10h30 dans la salle des aînés à St Etienne de Cuines			10
Tricot'Agés	Vendredi	14h à 16h30	DECLICC	

### Tarifs

Informatique (2h00)	60€/par trimestre
Art Surprise	2€ la séance
Sophrologie (1h30)	2€ la séance
Gym adaptée (1h30)	1€ la séance
Anglais (1h30)	60€/par trimestre
Sorties	Prix en fonction de la sortie

En cas d'absence merci de prévenir 1 semaine à l'avance.

07-66-06-00-05

Pour les activités par séances merci de bien les régler d'avance  
(minimum 3 séances)

### NOUVEAUTE 2021/2022

Une fois par trimestre : Repas à thème

Nous attendons vos propositions pour venir cuisiner et déguster un repas à  
Declicc (maximum 15 personnes), 5 Euros par repas.

Si vous êtes intéressés, contactez nous afin d'établir un calendrier.

### Sorties

- Jardins des fontaines pétrifiantes dans l'Isère. Dates en attente
- Visite du Musée Bonnet (Soie) et une Cave du Cerdon.

### Tarifs selon les sorties

Vous pouvez nous proposer des idées des sorties.

### Un Jardin partagé

Venez jardiner avec nous et partagez un moment convivial à Declicc .

### Le Ciné Seniors

En partenariat avec le Ciné Bus à St Remy de Maurienne.

Nous vous proposerons le calendrier des séances de cinéma dès que possible  
(2 jeudis par mois).

Possibilité de vous emmener en minibus (de DECLICC à la salle Belledonne).

Tarif: 4.50€ la séance +1€ pour le transport.

### Atelier Cuisine

1 fois par trimestre, atelier cuisine avec les enfants du centre de loisirs dans  
les locaux de DECLICC (le mercredi).

Si vous êtes intéressés pour confectionner des goûters à thème, veuillez vous  
inscrire auprès du secteur Seniors