

# FICHE DE DEMANDE D'INSCRIPTION

VILLE DE LA GARDE  
**SEMAINE** De  
**L'AGE D'OR**  
ENSEMBLE !

## FICHE À DÉPOSER À L'ACCUEIL DE LA MAISON DES SENIORS ET DES FAMILLES ENTRE LE 20 SEPTEMBRE ET LE 6 OCTOBRE 2021

joindre les copies de votre carte d'identité et de d'un justificatif de domicile récent

### INDIQUEZ VOS COORDONNÉES EXACTES

M. : ..... Prénom : .....

Mme : ..... Prénom : .....

Adresse .....

N° de téléphone : ..... Portable : .....

Mail : .....

### INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS À PLACES LIMITÉES cochez les cases d'activités auxquelles vous souhaitez participer

#### Lundi 11 octobre

- Randonnée Pédestre à la journée  
(certificat médical obligatoire à fournir)
- Atelier prendre soin de soi "relooking"
- Atelier créatif "pliage de serviettes & déco table"

#### Mardi 12 octobre

- Atelier d'art floral
- Découverte du Tao et Qi Gong
- Initiation à la marche nordique

#### Mercredi 13 octobre

##### Journée intergénérationnelle

- Atelier "la peinture végétale"
- Rencontre "Cali'Nous"
- Atelier d'écriture "autour des mots"

#### Jeudi 14 octobre

- Découverte du "Bungy Pump"
- Atelier renforcement musculaire
- Tournoi de bowling
- Découverte du Taï Chi et du Qi Gong
- Visite de la Maison de la Nature du Plan de La Garde  
 9H30  14h30

#### Vendredi 15 octobre

- Atelier créatif "serviottage sur bois"
- Séance découverte du karaté santé
- Séance découverte du pilates
- Balade "contes d'ici et d'ailleurs"

#### Lundi 18 octobre

- Rencontre autour de la langue Provençale

**Vos inscriptions aux activités seront validées, par courrier ou appel téléphonique,  
en tenant compte de l'ordre de réception de la demande et du nombre de places.**

Les consignes gouvernementales, concernant la situation sanitaire liée à la Covid-19, étant évolutives, ce programme peut être modifié à tout moment.  
Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier  
en contactant le CCAS de La Garde : Service-Troisieme\_Age@ville-lagarde.fr

cadre réservé au service

N° de réception

.....