

Actus

Loisirs

Santé

# CAP 50+

Mon agenda senior

2026

n°5



# Édito



**Virginia Clause**

Adjointe aux solidarités,  
aux familles, à la  
vie scolaire et à la  
communication

*« L'âge n'est pas celui que l'on a,  
mais celui que l'on ressent » Gabriel Garcia Marquez.*

Chers séniors,

Chaque nouvelle année peut être une promesse de découvertes, de rencontres. C'est pourquoi, en 2026, le programme CAP 50 + vous invite une fois encore à vivre pleinement, à cultiver votre curiosité, à entretenir votre santé et à savourer chaque moment.

Parce que bien vieillir, c'est avant tout rester acteur de sa vie, cette édition met à l'honneur des activités variées où chacun peut trouver son bonheur : ateliers bien-être pour apprivoiser le stress et les émotions, rencontres autour de la santé, ateliers mêlant créativité, détente et apprentissage, sans oublier les sorties culturelles et les séjours riches en découvertes – du Périgord à la Haute-Savoie, en passant par nos balades urbaines.

Ces moments, petits et grands, tissent le lien social et nourrissent cette énergie collective qui fait la force de notre ville. Ils rappellent qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre, s'émerveiller ou s'engager – que ce soit dans une activité, un atelier, un voyage ou même un acte de bénévolat.

Que cette année 2026 soit pour vous douce, active et solidaire, sous le signe du partage et de la vitalité.

Prenons soin les uns des autres, avançons ensemble, à pas confiants.

Très cordialement.

# Sommaire

## CAP + santé

- Rencontres à thèmes \_\_\_\_\_ p.4 et 5
- Activités physiques \_\_\_\_\_ p.5
- Ateliers de prévention \_\_\_\_\_ p.6 et 7

## CAP + loisirs

- Sorties \_\_\_\_\_ p.8 et 9
- Séjours \_\_\_\_\_ p.10 à 13
- Balades urbaines \_\_\_\_\_ p.14 à 16
- Colis de Noël \_\_\_\_\_ p.16
- La Semaine Bleue \_\_\_\_\_ p.17

## CAP + actus

- Mutuelle Just \_\_\_\_\_ p.18
- Les résidences autonomie \_\_\_\_\_ p.18 et 19
- La plateforme du bénévolat \_\_\_\_\_ p.19
- Les rendez-vous du numérique \_\_\_\_\_ p.19

**Règlement des sorties et séjours** \_\_\_\_\_ p.20 et 21

**Mon calendrier 2026** \_\_\_\_\_ p.22 et 23

**Formulaires de pré-inscription** \_\_\_\_\_ p.25 et 26

**Jeu** \_\_\_\_\_ p.27



## Rencontres à thèmes

- À partir de 50 ans
- Places limitées
- Inscription au CCAS : 03 25 96 09 33  
[ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr)

### Initiation à la broderie : entre bien-être et créativité

**Mardi 3 mars 2026**

 **Résidence Autonomie Ambroise Croizat  
Rue des Tours, Saint-Dizier**

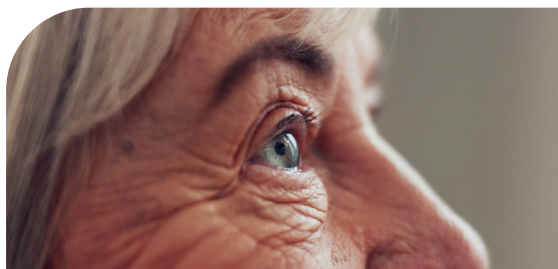
**10€**

**À 14h :** Lors de cet atelier, vous choisirez le motif que vous souhaitez broder, découvrirez différents points de broderie et partagerez vos idées et expériences dans une ambiance chaleureuse, ponctuée d'une petite pause gourmande.

Vous réaliserez ensuite votre création sur un tote bag, avec tout le matériel nécessaire fourni sur place, y compris quelques perles pour de jolies finitions.

Chaque participant repartira avec un sac unique et personnalisé, parfait pour accueillir les beaux jours du printemps.

Gratuit



**À 14h :** Nous vous invitons à participer à une conférence d'information et de prévention consacrée à la santé visuelle.

Parce qu'il est essentiel de bien protéger sa vue, vous découvrirez les risques liés aux troubles visuels ainsi que les moyens de les prévenir.

Un temps d'échange privilégié avec un ophtalmologiste de Saint-Dizier vous permettra également de poser toutes vos questions.

## Ma santé visuelle, j'en prends soin

*Avec le soutien de l'Association d'appui aux professionnels de santé.*

**Lundi 20 avril 2026**



**Le Palace**

# Activités physiques

## Une activité physique adaptée à chacun : gym active, douce ou Pilates.

Cours animés par des professionnels. Mixtes et adaptés en fonction des capacités physiques de chacun.

Les cours débutent en septembre et finissent en juin de l'année suivante.

Cotisation annuelle pour les Bragards et les habitants de l'agglomération.

- À partir de 50 ans et condition de résidence
- Places limitées
- Inscription au CCAS au 03 25 96 09 33 ou à [ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr)



## À partir de septembre 2026

**Pré-inscription du 1<sup>er</sup> juillet 2026 au 7 août 2026.**

**Un rendez-vous sera ensuite fixé pour finaliser votre inscription.**

Gratuit

## Ateliers de prévention

### Ateliers CAP BIEN-ÊTRE pour gérer son stress et ses émotions au quotidien.

**À 14h :** En avançant en âge, des événements de la vie peuvent nous rendre plus vulnérables et affecter notre santé : changement de résidence ou de vie familiale, passage à la retraite, précarité financière, problèmes de santé, aide apportée à un proche, isolement, décès d'un proche...

Vous vous reconnaissez dans ces situations ? Vous êtes en difficulté pour gérer le stress et les émotions que cela engendre ?

#### Gestion du stress

Identifiez vos sources de stress et apprenez à mieux les gérer au quotidien par des exercices pratiques

#### Bien vivre avec soi

Recueillez vos moments de bien-être et apprenez à les renouveler à travers plusieurs techniques simples.

#### Bien vivre avec les autres

Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé et découvrez des techniques permettant de conserver de bonnes relations avec les autres malgré les aléas de la vie

*Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des séances.*

- À partir de 55 ans
- Places limitées
- **Inscription** au 03 25 42 73 32 ou 06 07 74 65 22 ou par mail à [contact@asept-ca.fr](mailto:contact@asept-ca.fr)



L'ASEPT Champagne-Ardenne vous propose de participer à un atelier pour vous permettre d'adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne.

**Les jeudi du 19 février  
au 12 mars 2026  
4 séances de 2h30**



**Résidence Autonomie  
Ambroise Croizat  
Rue des Tours,  
Saint-Dizier**



## Ateliers NUTRI ACTIV' : mieux manger et bien bouger, un duo gagnant

- À partir de 55 ans
- Places limitées
- Inscription au 03 25 42 73 32 ou 06 07 74 65 22 ou par mail à [contact@asept-ca.fr](mailto:contact@asept-ca.fr)

**Les jeudis du 19 mars  
au 23 avril 2026  
6 séances de 2h30**



**Résidence Autonomie  
Ambroise Croizat  
Rue des Tours,  
Saint-Dizier**

Ces ateliers permettent d'apprendre à bien choisir ses aliments pour préserver son équilibre alimentaire et comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.

Prendre conscience que les besoins alimentaires évoluent tout au long de sa vie:

- Devenir acteur de son hygiène alimentaire
- Devenir un consommateur averti
- Adapter ses habitudes alimentaires en fonction de son âge

*Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des séances.*



*L'ASEPT Champagne-Ardenne vous propose de participer à ces ateliers, conçus de manière pédagogique et animés par des professionnels.  
Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.*

**Gratuit**



## Sorties

Le CCAS de Saint-Dizier propose des sorties d'une journée pour une visite de lieux touristiques et culturels de la région.

- Réservées aux plus de 50 ans et condition de résidence
- **Bulletin d'inscription à la fin du livret ou à demander au CCAS** au 03 25 96 09 33 ou par mail à [ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr)
- **Règlement des sorties** : voir annexe p.20 et 21



### Langres et Nogent

La Citadelle de Langres et  
la Coutellerie de Nogent

**Vendredi 3 avril 2026**

- Prenez la direction de Langres, où vous profiterez d'une visite commentée en petit train touristique à travers la citadelle.
- Assistez ensuite à une démonstration de tir à l'arquebuse à la Tour de Navarre, suivie d'une dégustation du célèbre fromage de Langres.
- Le déjeuner se fera dans un restaurant local, pour savourer les spécialités de la région.
- L'après-midi, cap sur Nogent pour une visite de la coutellerie, emblème du savoir-faire haut-marnais.
- Et pour terminer la journée en beauté, une dégustation des eaux-de-vie Decorse vous attend à Millières.



**Départ à 8h - Parking de MUSE**  
**Retour à Saint-Dizier vers 19h30**

**Tarif : 96€**  
**(tout compris)**



## Sedan

Immersion médiévale

**Jeudi 28 mai 2026**



- Commencez la journée par la visite du Château fort de Sedan, la plus vaste forteresse médiévale d'Europe, témoin de 1000 ans d'histoire.
- Poursuivez avec un déjeuner au restaurant La Principauté, dans une ambiance conviviale.
- L'après-midi, laissez-vous guider à travers les ruelles du centre ancien

pour en découvrir les secrets, avant de visiter la Maison du Patrimoine (CIAP), un lieu incontournable pour comprendre l'histoire, l'architecture et l'évolution urbaine du territoire.

- Et pour clôturer cette belle journée, une dégustation de bière vous attend dans le plus vieux pub de Sedan !



**Départ à 6h30 - Parking de MUSE**  
**Retour à Saint-Dizier vers 21h30**

**Tarif : 124€**  
**(tout compris)**

## Séjours

Le CCAS organise deux séjours de 8 jours/7 nuits, en lien avec « Seniors en vacances ». Le programme est mis en place et financé par l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances.

- Réservés aux plus de 60 ans et condition de résidence
- **Dossier de pré-inscription** à demander à partir du 5 janvier 2026 au CCAS au 03 25 96 09 33 ou par mail à [ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr) et à retourner complété pour le 23 janvier 2026
- **Critères d'éligibilité à l'aide financière de l'ANCP et règlement des séjours** : voir annexes p.20-21

**Du 13 au 20 juin 2026**



# SINGLEYRAC

**24 - Dordogne  
Région Nouvelle-Aquitaine**

Au cœur du Périgord Pourpre, près de Bergerac, Singleyrac séduit par ses paysages de vignes et de collines. Le village vacances du Peyrichoux, niché dans un cadre verdoyant, offre calme et convivialité, idéal pour découvrir les richesses culturelles et gastronomiques de la Dordogne.

*Séjour conseillé aux personnes à l'aise avec la marche et les visites, car certaines excursions demandent une bonne mobilité.*



**663€** non éligible à l'aide

**451€** éligible à l'aide\*

Réduction ANCV : -212 €

Supplément single 94€

(tout compris : transport, visites, hébergement, restauration, assurances)

Nous proposons aux Bragards et aux habitants de l'agglomération, un séjour au cœur du Périgord Pourpre, dans le charmant village de vacances Le Domaine du Peyrichoux.

- Au programme : la découverte d'Issigeac, cité médiévale et de son marché réputé, la visite du château de Monbazillac et de ses célèbres vignobles, ainsi qu'une immersion dans la ville de Bergerac, classée Ville d'Art et d'Histoire. Vous profiterez aussi d'une balade pédestre à travers les vignes ou d'une rencontre avec un vigneron et sa dégustation.

- Le séjour vous conduira jusqu'au Périgord Noir, avec Sarlat, joyau médiéval, et La Roque Gageac, classé parmi les plus beaux villages de France. Vous découvrirez également le moulin de la Rouzique, écomusée du papier, et la ville de Périgueux, riche de 2000 ans d'histoire. Enfin, une visite d'élevage d'oies suivie d'une dégustation vous mènera à Monpazier, reine des bastides périgourdines.



**Départ à 6h30 - Parking de MUSE**  
**Retour à Saint-Dizier vers 19h30**

\* voir conditions page 20.

## PRAZ-SUR-ARLY

74 - Haute-Savoie  
Région Auvergne-Rhône-Alpes

**Du 13 au 20 septembre 2026**

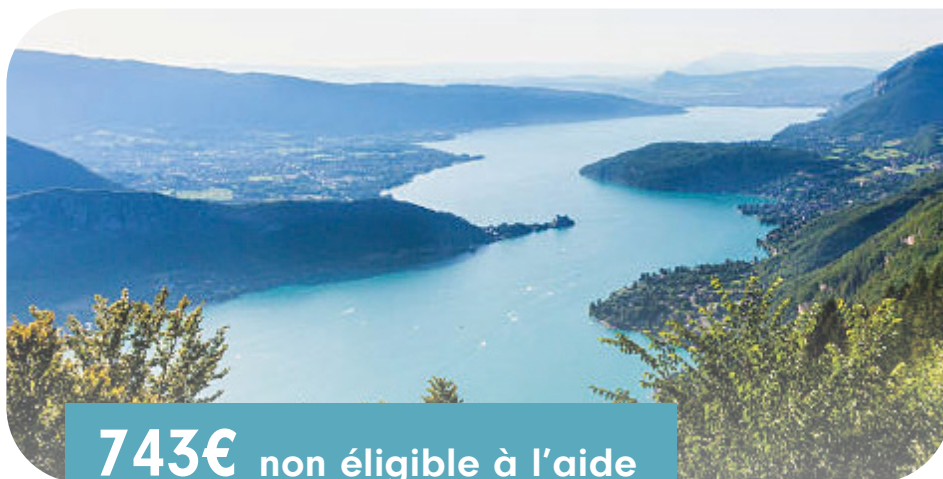
Le village vacances «Les Essertets» forme un hameau de sept chalets reliés entre eux. Situé à 1036 m d'altitude, il est à 10 min à pied du centre du village de Praz-Sur-Arly, distant de 5 km de Megève, 40 km de Chamonix, et 50 km d'Annecy, c'est un lieu idéal pour découvrir la région. Il bénéficie d'une magnifique vue sur toutes les montagnes alentours et d'un ensoleillement maximum.

*Séjour conseillé aux personnes à l'aise avec la marche et les visites, car certaines excursions demandent une bonne mobilité.*

**Obligatoire** : Carte d'identité en cours de validité



**Départ à 8h30 - Parking de MUSE**  
**Retour à Saint-Dizier vers 17h**



**743€** non éligible à l'aide

**531€** éligible à l'aide\*

Réduction ANCV : -212 €

Supplément single 94€

(tout compris : transport, visites,  
hébergement, restauration, assurances)



Partez pour un séjour d'exception au cœur des Alpes, dans le village vacances Les Essertets.

Le programme vous mènera à la découverte de Combloux, village traditionnel avec son église classée et son panorama à 360°, avant une excursion vers Annecy, surnommée la « Venise des Alpes », avec promenade en bateau sur le lac. Vous explorerez aussi Chanaz, la petite Venise savoyarde, avec une croisière en bateau à aube et une dégustation de vins de Savoie.

La culture sera aussi au rendez-vous avec la visite du musée de l'horlogerie et du décolletage, suivie d'une journée au majestueux cirque de Sixt-Fer-à-Cheval et ses cascades impressionnantes. Une journée

détente permettra à chacun de profiter de balades, de la piscine chauffée ou d'ateliers nature autour des plantes et tisanes de montagne.

Le séjour sera aussi gourmand avec la découverte de la coopérative de Beaufort, dégustation comprise, et la visite de Praz-sur-Arly. Une journée inoubliable vous emmènera à Yvoire, classé parmi les plus beaux villages de France, puis à Genève, capitale internationale.

Chaque soir, animations et moments conviviaux viendront rythmer vos soirées dans une ambiance chaleureuse.

\* voir conditions page 20.

## Balades urbaines

Le CCAS vous emmène dans les coulisses d'ouvrages et de lieux emblématiques du territoire.

- Réservées aux plus de 50 ans
- Places limitées
- Inscription :  
au CCAS au 03 25 96 09 33  
ou par mail à  
[ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr)

## LES AMIS DE L'HISTORIAL

 Pôle associatif  
Rue de Vergy à Saint-Dizier

**Vendredi 6 février 2026**

**Rendez-vous à 13h45 (50 personnes) :**

L'objectif de l'association est de préserver matériellement et de valoriser le patrimoine mémoriel autour des conflits, et de transmettre ce patrimoine aux générations à venir. Cela passe par la conservation d'objets, la diffusion d'histoires locales, l'animation auprès des écoles, et un engagement général en faveur de la mémoire collective.



# VISITE DÉCOUVERTE DE L'USINE YANMAR

 **Devant l'entrée de l'usine Yanmar**  
**25, rue de la Tambourine à Saint-Dizier**

**Mardi 10 mars 2026**

**Rendez-vous à 8h15**  
**(15 personnes) :**

Plongez au cœur d'un site industriel d'exception, où innovation et savoir-faire se rencontrent chaque jour. Ici est fabriquée une large gamme de machines : des mini-pelles aux chargeuses compactes, en passant par de nombreux accessoires comme les carriers ou encore des équipements spécialisés.

En visitant le site, vous aurez l'occasion unique de découvrir comment naissent ces engins, d'observer le développement d'accessoires innovants (godets, brise-roches, tiltrotator, etc.) et de comprendre toute l'exigence qui se cache derrière chaque étape de conception.



# LA BRASSERIE DU FORT-CARRÉ

**La plus bragarde des brasseries**

 **Musée de Saint Dizier**  
**17, rue de la Victoire à Saint-Dizier**

**Vendredi 10 avril 2026**

**Rendez-vous à 13h45**  
**(20 personnes) :**

**175 ans de création brassicole**  
**à Saint-Dizier.**

Visite guidée de l'exposition. La brasserie du Fort-Carré a été l'un des fleurons économique de Saint-Dizier. En activité de 1796 à 1955, elle a marqué le paysage de la ville. Des techniques de production de la bière aux nombreux objets publicitaires, l'exposition retrace l'histoire d'une brasserie bragarde restée dans les mémoires.



## BOXING MUSEUM

📍 103 Bis, Rue François I<sup>er</sup>  
à Saint-Dizier

**Vendredi 22 mai 2026**

**Rendez-vous à 10h15  
(30 personnes) :**

Une collection impressionnante de plus de 4 500 pièces (ceintures, affiches, trophées, gants, tenues, livres, photos...) autour d'une centaine de thèmes différents.

Des objets d'exception issus du monde entier, dont certains appartiennent aux plus grandes légendes de la boxe



comme Marcel Cerdan, Mike Tyson, Georges Carpentier...

Une mise en perspective forte avec l'histoire local : figure emblématique comme Marcel Thil (champion du monde poids moyens dans les années 1930, originaire de Saint-Dizier) est largement mise en valeur.

## Colis de Noël

Distribution à domicile du colis de fin d'année par notre équipe de bénévoles.

Fournir un justificatif de domicile et une pièce d'identité à l'inscription.

**Vous souhaitez rejoindre notre équipe de bénévoles ?**

N'hésitez pas à nous le faire savoir en contactant le CCAS.

**Gratuit**



- **Réservé aux Bragards de plus de 70 ans**
- **Inscription nécessaire** avant le 30 septembre au CCAS au 03 25 96 09 33 ou par mail à [ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr)



# La Semaine Bleue

## Semaine Nationale des Retraités et personnes âgées

Gratuit

**Octobre 2026**



Selon le programme détaillé diffusé en septembre

**365 jours pour agir, 7 jours pour le dire.**

Tout au long de la première semaine d'octobre, les acteurs qui travaillent au quotidien auprès des personnes âgées (associations, collectivités locales, centres d'action sociale, établissements pour personnes âgées...) sont invités à organiser des actions pour et avec les aînés.

Il peut s'agir de conférences, d'expositions, de spectacles, de forums-débats, d'ateliers ludiques ou créatifs, d'activités sportives, de portes ouvertes dans les établissements, de rencontres entre les générations, sans oublier les marches bleues, qui permettent aux personnes âgées de sortir de l'invisibilité et qui rassemblent toutes les forces vives des territoires.

Ces 7 jours annuels constituent donc un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des personnes âgées à la vie économique, sociale et culturelle.

Vous souhaitez proposer une activité ?  
Contactez le CCAS.

La mutuelle communale offre aux habitants de Saint-Dizier une complémentaire santé accessible et solidaire.

### Qu'est-ce qu'une mutuelle communale ?

Ce dispositif s'adresse aux Bragards afin de leur faire bénéficier d'une complémentaire santé de qualité à des prix compétitifs. Il s'agit d'un dispositif de solidarité non obligatoire.

## Mutuelle Just

### Découvrez ses avantages

Découvrez la mutuelle communale et comprendre comment elle peut améliorer votre protection sociale. Les conseillers de la Mutuelle Just répondent à toutes vos questions et vous guident dans le processus de devis personnalisé.

Pour simplifier vos démarches, la prise de rendez-vous se fait désormais directement en ligne sur le site [just.fr/rdv](http://just.fr/rdv) ou par téléphone au 0 809 546 000.

## Les résidences autonomie

### Vivre en toute sérénité, vivre libre



**Résidence Ambroise Croizat**  
Rue des Tours  
Saint-Dizier



03 25 05 58 00



Résidence autonomie  
Ambroise Croizat



**Résidence La Noue**  
106, rue Ernest Renan  
Saint-Dizier



03 25 56 22 11



Résidence autonomie  
La Noue



[ccas.residences.seniors@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas.residences.seniors@mairie-saintdizier.fr)

### Séjours permanents ou temporaires pour séniors autonomes.

Faire le choix d'entrer dans une maison d'accueil pour retraités valides et autonomes, c'est bénéficier d'installations et de services collectifs mais également conserver au maximum sa liberté personnelle. Nos établissements proposent des appartements où la vie en communauté permet toutefois la préservation des libertés et la quiétude de chaque résident.

Sécurité assurée par une garde 24/24 et 7/7, prestation de restauration et possibilité de vivre avec son animal de compagnie vous sont proposés.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire ou pour visiter nos établissements.



## Oasis Solidaire

Vous êtes une personne âgée et vous souffrez de la chaleur ?

La Résidence pour seniors autonomes Ambroise Croizat et La Noue s'engagent dans le mouvement Oasis Solidaire initié par les Petits Frères des Pauvres pour offrir aux personnes âgées souffrant des fortes chaleurs un espace frais à proximité de leur domicile.

Venez vous rafraîchir au sein de l'Oasis Solidaire proposé par les résidences.

## La plateforme du bénévolat

La plateforme de la vie associative à Saint-Dizier !

Vous y retrouver notamment un agenda des manifestations associatives et la possibilité de s'impliquer dans des actions de bénévoles.

173 associations bragardes inscrites, 374 citoyens engagés et 499 mises en relations entre associations et bénévoles.

 [jemengage.saint-dizier.fr](mailto:jemengage.saint-dizier.fr)

## Les rendez-vous du numérique

**Valentin (06 18 20 31 19) et Charlène (06 37 13 24 85) sont là pour vous aider !**

Accompagnement en individuel ou collectif pour :

Utiliser un smartphone, une tablette, un ordinateur

Recevoir ou envoyer des mails

Réaliser des démarches en ligne

Prendre rendez-vous en ligne avec son médecin

Utiliser les réseaux sociaux, les opportunités du numérique

Faire ses courses en ligne

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nos conseillers.

# Aide ANCV pour les séjours



Vous pouvez bénéficier d'une participation financière de l'ANCV pour les séjours si vous respectez certains critères cumulatifs.

Pour un couple ayant une déclaration fiscale commune, si l'un des membres respecte les critères ci-dessous, l'autre membre devient éligible de plein droit à condition de séjourner ensemble en vacances.

- Être âgé de 60 ans ou + au moment du départ.
- Être retraité ou sans activité professionnelle.
- Résider en France.
- Ne pas avoir déjà bénéficié au cours de l'année civile, de tout autre dispositif d'aide aux vacances financé par l'ANCV.
- L'aide financière ANCV dépend du revenu fiscal de référence et du nombre de part noté sur le dernier avis d'impôt.

Des personnes ne répondant pas aux critères définis ci-dessus peuvent compléter le groupe.

## Règlement des sorties et séjours

L'inscription à une sortie ou séjour implique l'acceptation des conditions ci-après.

### Préambule

Le CCAS de Saint-Dizier organise des sorties d'une journée et des séjours à destination des personnes de plus de 50 ans.

Si le nombre d'inscriptions est supérieur aux possibilités d'accueil, des conditions de résidence et de fréquences de participation seront mises en place afin d'offrir à un maximum de personnes la possibilité de participer à une activité, de favoriser la mixité du public et développer le lien social.

### Article 1 Modalités d'inscription

Les inscriptions sont individuelles.

- Pour les séjours : un dossier de pré-inscription est mis à disposition du public à partir du mois de décembre et devra être déposé accompagné de pièces justificatives jusqu'au 23 janvier inclus de l'année suivante. Après cette date,

les pré-inscriptions seront étudiées selon différents critères par une commission d'administrateurs et d'agents du CCAS.

- Pour les sorties : une fiche de pré-inscription est disponible tout au long de l'année selon le programme défini.
- Pour les activités physiques : saison sportive allant de septembre de l'année en cours à juin de l'année suivante.

Les bulletins de pré-inscriptions sont disponibles de début juillet jusqu'au 10 août.

- Pour les autres activités nécessitant une inscription : une fiche de pré-inscription est disponible tout au long de l'année selon le programme défini.

Les personnes sont avisées de la suite donnée à leur dossier (accord, refus ou liste d'attente). En cas d'accord, une date de rendez-vous est proposée afin de finaliser l'inscription, et procéder au paiement. En cas de refus ou d'inscription sur liste d'attente, une réponse justifiée sera donnée.

## **Article 2 Paiement**

Si l'inscription demande une participation financière, le paiement peut s'effectuer par carte bancaire, chèque bancaire, chèque-vacances ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances).

## **Article 3 Désistement**

En cas de désistement, les places sont proposées selon l'ordre de la liste d'attente et le profil de la personne se désistant (ex : imposable/non imposable, personne seule ou couple...)

Pour les séjours : le participant se réfère aux conditions d'annulation d'un séjour précisées dans le contrat selon les modalités et motifs spécifiques des prestataires.

Pour les sorties : si le participant annule pour quelque raison que ce soit, un courrier est adressé précisant les modalités de remboursement :

- o Dans tous les cas et jusqu'à 30 jours avant le départ, un remboursement est effectué avec déduction d'un montant forfaitaire de 10 € correspondant aux frais engagés par le CCAS.

- o Moins de 15 jours avant le départ, une retenue de 75% est opérée.

- o Moins de 8 jours avant ou en cas de non-présentation à la sortie, aucun remboursement n'est effectué.

Pour les activités physiques et autres activités nécessitant une participation financière : si le participant annule pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement n'est envisagé.

## **Article 4 Annulation**

Le CCAS se réserve le droit d'annuler une sortie si le nombre de participants est insuffisant. Dans ce cas, les participants seront intégralement remboursés.

# Mon calendrier 2026

<b>VEN. 6 FÉVRIER</b>	<b>13h45</b>	Balade Urbaine : Les amis de l'historial
<b>JEU. 19 FÉVRIER</b>	<b>14h</b>	Atelier CAP BIEN-ÊTRE pour gérer son stress et ses émotions au quotidien
<b>JEU. 26 FÉVRIER</b>	<b>14h</b>	Atelier CAP BIEN-ÊTRE pour gérer son stress et ses émotions au quotidien
<b>MAR. 3 MARS</b>	<b>14h</b>	Initiation à la broderie : entre bien-être et créativité
<b>JEU. 5 MARS</b>	<b>14h</b>	Atelier CAP BIEN-ÊTRE pour gérer son stress et ses émotions au quotidien
<b>MAR. 10 MARS</b>	<b>8h15</b>	Balade Urbaine : Visite découverte de l'usine Yanmar
<b>JEU. 12 MARS</b>	<b>14h</b>	Atelier CAP BIEN-ÊTRE pour gérer son stress et ses émotions au quotidien
<b>JEU. 19 MARS</b>	<b>14h</b>	Atelier NUTRI ACTIV' : mieux manger et bien bouger, un duo gagnant
<b>JEU. 26 MARS</b>	<b>14h</b>	Atelier NUTRI ACTIV' : mieux manger et bien bouger, un duo gagnant
<b>JEU. 2 AVRIL</b>	<b>14h</b>	Atelier NUTRI ACTIV' : mieux manger et bien bouger, un duo gagnant
<b>VEN. 3 AVRIL</b>	<b>8h</b>	Sortie : La Citadelle de Langres et la Coutellerie de Nogent
<b>JEU. 9 AVRIL</b>	<b>14h</b>	Atelier NUTRI ACTIV' : mieux manger et bien bouger, un duo gagnant

<b>VEN. 10 AVRIL</b>	<b>13h45</b>	Balade Urbaine : La Brasserie du Fort-Carré
<b>JEU. 16 AVRIL</b>	<b>14h</b>	Atelier NUTRI ACTIV' : mieux manger et bien bouger, un duo gagnant
<b>LUN. 20 AVRIL</b>	<b>14h</b>	Ma santé visuelle, j'en prends soin
<b>JEU. 23 AVRIL</b>	<b>14h</b>	Atelier NUTRI ACTIV' : mieux manger et bien bouger, un duo gagnant
<b>VEN. 22 MAI</b>	<b>10h15</b>	Balade Urbaine : Boxing Museum
<b>JEU. 28 MAI</b>	<b>6h30</b>	Sortie : Sedan, immersion médiévale
<b>13 AU 20 JUIN</b>		Séjour : SYNGLEYRAC
<b>13 AU 20 SEPTEMBRE</b>		Séjour : PRAZ-SUR-ARLY
<b>OCTOBRE 2026</b>		La Semaine Bleue



# Pré-inscription 2026

## Sorties d'une journée

Nom / Prénom .....

Adresse .....

.....

Portable ..... Fixe .....

Adresse mail .....

Date de naissance .....

---

Je choisis :

**La Citadelle de Langres et la Coutellerie de Nogent**

Vendredi 3 avril 2026 - Tarif : 96 €

**Immersion médiévale à Sedan**

Jeudi 28 mai 2026 - Tarif : 124 €

---

Concernant le droit à l'image:

J'autorise l'utilisation de mon identité et cède à titre gratuit les droits de reproduction et de représentation de mon image sous forme fixe ou animée sans limitation de format et de nombre d'exemplaires, sur les documents internes et externes destinés à ma promotion et à celle de la ville, diffusables en France et à l'international.

**SIGNATURE**

# Pré-inscription 2026

## Balades et rencontres

Nom / Prénom .....

Adresse .....

.....

Portable ..... Fixe .....

Adresse mail .....

Date de naissance .....

---

Pour les balades, je choisis :

- Amis de l'Historial** - Vendredi 06 février 2026 - Gratuit
- Visite de l'Usine Yanmar** - Mardi 10 mars 2026 - Gratuit
- Visite de l'exposition « La Brasserie du Fort-Carré »**  
Vendredi 10 avril 2026 - Gratuit
- Boxing Museum** - Vendredi 22 mai 2026 - Gratuit

Pour les rencontres, je choisis :

- Initiation à la broderie, entre bien-être et création**  
Mardi 03 mars 2026 - Tarif : 10 €
- Ma santé visuelle, j'en prends soin**  
Lundi 20 avril 2026 - Gratuit
- 4 ateliers Cap Bien-Être**  
Les jeudis du 19 février au 12 mars 2026 - Gratuit
- Ateliers Nutri Activ'**  
Les jeudis du 19 mars au 23 avril 2026 - Gratuit

---

Concernant le droit à l'image:

J'autorise l'utilisation de mon identité et cède à titre gratuit les droits de reproduction et de représentation de mon image sous forme fixe ou animée sans limitation de format et de nombre d'exemplaires, sur les documents internes et externes destinés à ma promotion et à celle de la ville, diffusables en France et à l'international.

**SIGNATURE**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C						■		■		
D		■								
E		■								■
F						■				
G			■		■		■			
H				■						
I					■					
J									■	

### Vertical

- 1 Acte malhonnête
- 2 Vieille bête  
Tissera des liens
- 3 Peut craindre la fête  
Petit recueil distrayant
- 4 Séries  
D'un auxiliaire
- 5 Région tiraillée entre deux Etats
- 6 En peine  
Pronom  
Algérie
- 7 Mélange de céréales  
Dynamisme
- 8 Cité antique  
L'imagination n'y a pas sa place
- 9 Congédier
- 10 Grand Dieu de la Gaule  
Compté d'Angleterre

### Horizontal

- A Bien confiné
- B Donc, sans surprise
- C Vieille province de France  
Particule élémentaire
- D Complète
- E Attend l'artiste
- F Engager  
Travaille après la mise à pied
- G Proposition  
Donne de grandes fleurs
- H Site breton  
Détournés
- I Ville allemande  
Unité de volume
- J Déchirée

# Contacts

## Centre Communal d'Action Sociale

4, rue Godard Jeanson (2<sup>e</sup> étage)  
52100 Saint-Dizier

 03 25 96 09 39

 [ccas@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas@mairie-saintdizier.fr)

Espace Séniors :

 03 25 96 09 33

 [ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr)