

**4**  
**FEV.** PROMENADE EN RAQUETTE  
ET VISITE D'UNE FERME

Accompagnés d'un guide, nous découvrirons la vie d'un fermier et ses vaches pour un moment de partage et de culture.

Rendez-vous : renseignement auprès du CCAS. De 9h30 à 12h. Tarif : 5 €.

**11**  
**MAR.** INITIATION  
QI GONG

Gymnastique lente et douce issue de la Médecine traditionnelle chinoise, pour améliorer sa souplesse, combattre le stress, et retrouver son équilibre...

Rendez-vous : Salle Aiguille Croche du Palais. De 14h à 16h.

Tarif : 5 €.



RETOUR SUR *Les*  
*après-Midis*  
*Bleus* DE L'ÉTÉ



*Ces animations sont organisées par le CCAS pour les habitants de Megève de plus de 67 ans.*

Pour plus d'informations :

CCAS,  
BP 23 - 74120 Megève  
T. 04 50 93 29 14  
ccas@megeve.fr

*Les*  
*après-Midis*  
*Bleus*

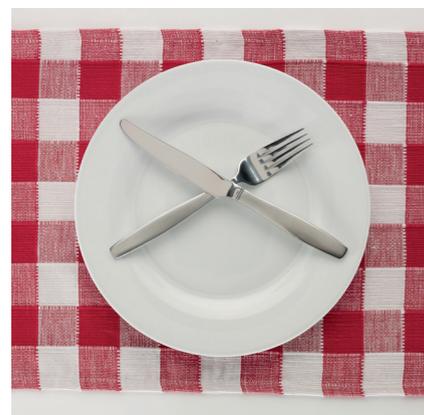
- HIVER 2019/2020 -



**7 OCT.** RÉUNION D'INFORMATION & GÔTER

Présentation des après-midis bleus de l'hiver 2019/2020 et des événements à venir dans notre village.

Rendez-vous : 15h30, auditorium du Palais - Gratuit.



**21 OCT.** ATELIER CUISINE TOQUICIMES

Divisé en 2 groupes, venez fabriquer un farcement au Vieux Megève et le partager ensuite.

Premier groupe de 9h à 11h et deuxième groupe de 14h à 16h (groupes de 10 pers.) - Au Vieux Megève. Tarif : 5 €



**10 OCT.** DÉJEUNER DE LA FMA

Passez un moment convivial autour d'un déjeuner avec l'intervention d'une nutritionniste et de la présidente de l'association ADMR.

Gratuit - inscription obligatoire auprès du CCAS (places limitées).

**NOUVEAU** LES MARCHES ADAPTÉES

Ces marches à thèmes sont encadrées par un professionnel et vous sont proposées de manière bimensuelle.

**10 OCT.** LA MARCHÉ DE LA BONNE HUMEUR  
De 14h à 17h, rendez-vous : Place de l'église

**24 OCT.** LA MARCHÉ DE LA DÉCOUVERTE  
De 14h à 17h, rendez-vous : Place de l'église



**5 NOV.** LE LOTO DES AÎNÉS

Détente et divertissement assurés au loto des aînés.

Rendez-vous : 14h, Salle des Congrès du Palais. Gratuit.



**14 NOV.** DÉJEUNER DE LA FMA

Passez un moment convivial autour d'un déjeuner.

Gratuit - inscription obligatoire auprès du CCAS (places limitées).

**24 NOV.** LE REPAS DES AÎNÉS

Partagez un agréable déjeuner tous ensemble à l'occasion du traditionnel repas de fin d'année.

Rendez-vous : 12h15, Salle des Congrès du Palais. Gratuit.



**10 DEC.** YOGA SENIORS ET BALNÉO

Un moment de détente qui se prolonge dans l'eau chauffée entre 32 et 34°C.

Rendez-vous : Salle Aiguille Croche du Palais. Yoga de 9h30 à 11h et balnéo de 11h à 12h. Tarif : 10 €.



**7 JAN.** LES DANSES DU MONDE

Découverte des différentes musiques et danses du monde entier.

Rendez-vous : Salle Aiguille Croche du Palais. De 9h30 à 11h. Tarif : 5 €.

