

montélimar

CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

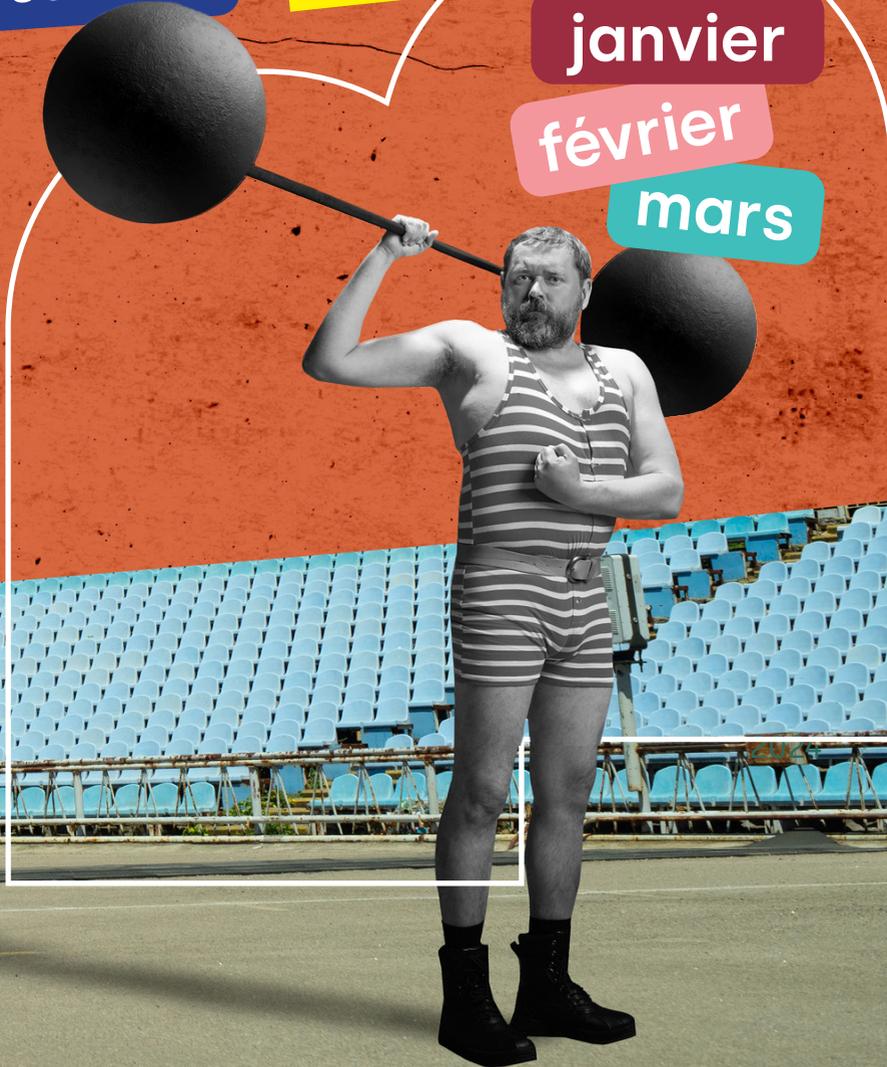
Le programme des activités : c'est du lourd!

seniors

janvier

février

mars



Janvier 2025

Février 2025

Ateliers - Sorties

Mercredi 15 janvier

9h30-10h30 Atelier Mémoire
(8 places)
Service de la Retraite Active et des Aînés

Vendredi 24 janvier

14h-16h Jeux de société
(6 places)
Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 27 janvier

9h-11h Atelier Numérique
Découverte des composants d'un ordinateur (6 places)
Campus Montélimar Agglomération
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

16h-17h30 Atelier équilibre 1/12

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 28 janvier

11h - 12h Visite du Théâtre Émile Loubet
(12 places)
Théâtre intercommunal
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 29 janvier

9h30-10h30 Atelier Mémoire
(8 places)
Service de la Retraite Active et des Aînés

Vendredi 31 janvier

14h-16h Atelier tricot'âge
(Atelier de 8 places)
Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 3 février

16h-17h30 Atelier équilibre 2/12
(10 places)
Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Jeudi 6 février

14h-17h Atelier cuisine
(8 places)
Centre social municipal Colucci
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Vendredi 7 février

10h-11h30 Visite du Fond ancien
(10 places)
Médiathèque
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 10 février

16h-17h30 Atelier équilibre 3/12
(10 places)
Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 11 février

14h - 16h Aimer lire et Plaisir d'écrire
(8 places)
Service de la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 12 février

9h30-10h30 Atelier Mémoire
(8 places)
Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-16h Café sympa
(30 places)
Centre social municipal Colucci
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 17 février

16h-17h30 Atelier équilibre 4/12
(10 places)
Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 18 février

14h-17h Après-midi dansant
Palais des Congrès
Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés



Ateliers Mémoire : exercices ludiques qui sollicitent la concentration et l'attention.
Ateliers Jeux de société : découverte ou redécouverte de jeux de cartes, de dés, de plateau pour faire travailler sa mémoire et favoriser le lien social. Un moment convivial !
Atelier Numérique : découverte des composants d'un ordinateur : venez découvrir les entrailles d'un ordinateur ainsi que son fonctionnement. Ram, Go, Disque dur, carte mère, plus rien n'aura de secret pour vous.
Atelier Equilibre : programme de prévention des chutes ayant pour enjeu de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute. Atelier réservé aux personnes n'ayant jamais participé.
Atelier Tricot'âge : «Action de solidarité» confection de couvertures, petits jouets, pulls, bonnets...pour les animaux de l'ASDA. Un moment de partage et d'entraide

Visite du fond ancien de la médiathèque: visite de la réserve patrimoniale de la Médiathèque (20 000 documents du XV^e à 1939 dont 2 incunables (ouvrages datant des origines de l'écriture))
Atelier « Aimer Lire et Plaisir d'Ecrire » : la lecture procure du plaisir, permet de vous évader, de vous cultiver. Explorez votre créativité, stylo à la main pour aborder l'écriture avec sensibilité. Venez avec votre livre préféré.

Février 2025

Mars 2025

Ateliers - Sorties

Mercredi 19 février

14h-16h Café sympa

(30 places)

Aquarelia

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Jeudi 20 février

10h-11h30 Atelier Yoga / Sophro

1/7 (10 places)

Chapelle des Carmes

Service de la Retraite Active et des Aînés

Vendredi 21 février

14h-16h Atelier jeux de société

(6 places)

Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 24 février

9h-11h Atelier Numérique

Découverte d'un smartphone (6 places)

Campus Montélimar Agglomération

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

16h-17h30 Atelier équilibre 5/12

(10 places)

Inscription Siel Bleu / CARSAT Chapelle

des Carmes

Service de la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 26 février

9h30-10h30 Atelier Mémoire

(8 places)

Service de la Retraite Active et des Aînés

Vendredi 28 février

14h-16h Atelier tricot'âge

(Atelier de 8 places)

Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 3 mars

16h-17h30 Atelier équilibre 6/12

(10 places)

Inscription Siel Bleu / CARSAT Chapelle

des Carmes

Service de la Retraite Active et des Aînés

Jeudi 6 mars

10h-11h Atelier Yoga / Sophro

2/7 (10 places)

Chapelle des Carmes

Service de la Retraite Active et des Aînés

10h-11h30 Visite du Fond ancien

(10 places)

Médiathèque

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 10 mars

16h-17h30 Atelier équilibre 7/12

(10 places)

Inscription Siel Bleu / CARSAT Chapelle

des Carmes

Service de la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 12 mars

14h-16h Café sympa

(30 places)

Centre social municipal Nocaze

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Jeudi 13 mars

10h-11h Atelier Yoga / Sophro

3/7 (10 places)

Chapelle des Carmes

Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 17 mars

14h-16h Activité manuelle

« à l'ombre du Sakura » 1/2

(6 places)

Service de la Retraite Active et des Aînés

16h-17h30 Atelier équilibre 8/12

(10 places)

Inscription Siel Bleu / CARSAT Chapelle

des Carmes

Service de la Retraite Active et des Aînés

Café sympa : vous vous sentez isolé, venez passer un moment convivial et échanger autour d'un jeu et d'une petite collation avec des lycéens.

Atelier Yoga / Sophro : apprendre à réguler son stress pour mieux vivre son quotidien au travers d'ateliers de : cohérence cardiaque, sophrologie et yoga sophro (7 séances).

Ateliers Jeux de société : découverte ou redécouverte de jeux de cartes, de dés, de plateau pour faire travailler sa mémoire et favoriser le lien social. Un moment convivial !

Atelier Numérique : découverte d'un smartphone : vous avez dit smartphone ? Android ? Iphone ? Sms, tchat, internet ? QR code ? Vincent expliquera en détail le smartphone.

Atelier Equilibre : programme de prévention des chutes ayant pour enjeu de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute. Atelier réservé aux personnes n'ayant jamais participé.

Ateliers Mémoire : exercices ludiques qui sollicitent la concentration et l'attention.

Atelier Tricot'âge : «Action de solidarité» confection de couvertures, petits jouets, pulls, bonnets...pour les animaux de l'ASDA. Un moment de partage et d'entraide

Atelier Equilibre : programme de prévention des chutes ayant pour enjeu de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute. Atelier réservé aux personnes n'ayant jamais participé.

Atelier Yoga / Sophro : apprendre à réguler son stress pour mieux vivre son quotidien au travers d'ateliers de : cohérence cardiaque, sophrologie et yoga sophro (7 séances).

Visite du fond ancien de la médiathèque: visite de la réserve patrimoniale de la Médiathèque (20 000 documents du XV^e à 1939 dont 2 incunables (ouvrages datant des origines de l'écriture))

Café sympa : vous vous sentez isolé, venez passer un moment convivial et échanger autour d'un jeu et d'une petite collation avec des lycéens.

Atelier « A l'ombre du Sakura » : création de petite poupée japonaise avec décoration florale pour annoncer le printemps. Activité faisant travailler le sens créatif, la réflexion et la concentration. 2 séances.

Jeudi 20 mars

10h-11h Atelier Yoga / Sophro
4/7 (10 places)

Chapelle des Carmes
Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 24 mars

14h-16h Activité manuelle
« à l'ombre du Sakura » 2/2
(6 places)

Service de la Retraite Active et des Aînés

16h-17h30 Atelier équilibre 9/12
(10 places)

Inscription Siel Bleu / CARSAT Chapelle
des Carmes
Service de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 25 mars

11h - 12h Visite du Théâtre
Émile Loubet
(12 places)

Théâtre intercommunal
Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

14h-17h Après-midi dansant

Palais des Congrès
Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Jeudi 27 mars

10h-11h Atelier Yoga / Sophro
5/7 (10 places)

Chapelle des Carmes
Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-16h30 Karaoké

Chapelle des Carmes
Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Vendredi 28 mars

14h-16h Atelier tricotage
(8 places)

Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 31 mars

9h-11h Café débat Numérique
(10 places)

Service de la Retraite Active et des Aînés

16h-17h30 Atelier équilibre 10/12
(10 places)

Inscription Siel Bleu / CARSAT Chapelle
des Carmes

Atelier Yoga / Sophro : apprendre à réguler son stress pour mieux vivre son quotidien au travers d'ateliers de : cohérence cardiaque, sophrologie et yoga sophro (7 séances).

Atelier « A l'ombre du Sakura » : création de petite poupée japonaise avec décoration florale pour annoncer le printemps. Activité faisant travailler le sens créatif, la réflexion et la concentration. 2 séances.

Atelier Equilibre : programme de prévention des chutes ayant pour enjeu de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute. Atelier réservé aux personnes n'ayant jamais participé.

Atelier Tricotage : «Action de solidarité» confection de couvertures, petits jouets, pulls, bonnets...à donner. Un moment de partage et d'entraide

Café Débat Numérique : Une question sur le numérique ? Vous avez envie de discuter d'informatique ou de numérique, ou juste un souci, venez en débattre autour d'un café. Cédric tentera de répondre à vos questions

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX SENIORS MONTILIENS DE 60 ANS ET +

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AÎNÉS
04 75 00 26 52

Horaires d'ouverture :
tous les jours de 9h à 12h et 14h à 17h
(fermé les jeudis-après-midi)
8 Rue Maurice Meyer - Tel : 04.75.00.26.52
retraite.active@montelimar.fr

Merci de prévenir le service de toute annulation dès que possible afin de prévenir les personnes en liste d'attente.

Le CCAS se réserve le droit d'annuler une sortie et/ou une activité en cas d'un nombre insuffisant de participants (dans ce cas remboursement).

