

montélimar

CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

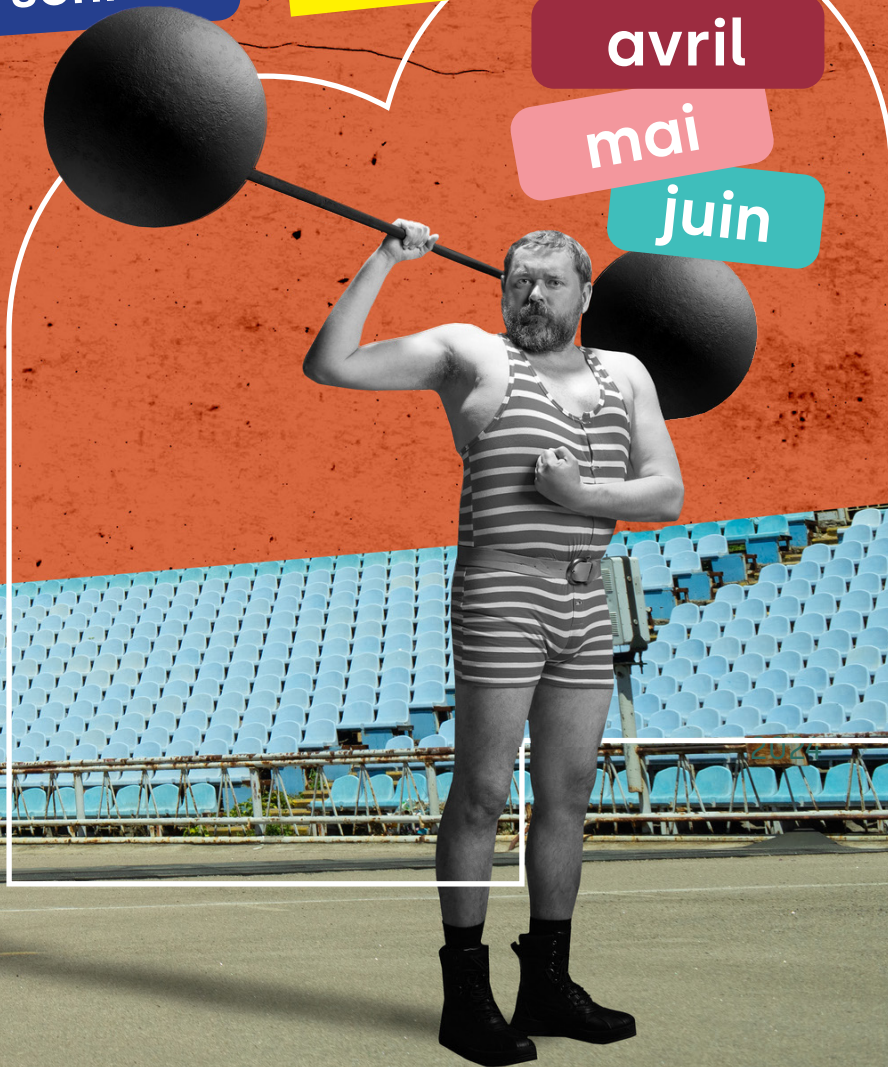
Le programme des activités : c'est du lourd!

seniors

avril

mai

juin



Avril 2025

Ateliers — Sorties —

Mardi 1^{er} avril

14h-16h30 Atelier Bien chez soi
1/3 (12 places)
SOLIHA Drôme / CARSAT Chapelle des
Carmes
Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Mercredi 2 avril

14h-16h30 Café sympa
(12 places)
Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Jeudi 3 avril

10h-11h Atelier Yoga / Sophro
6/7
(complet)
Chapelle des Carmes

Vendredi 4 avril

18h-19h30 Conférence «Des
dolmens en Ardèche et en
Drôme»
Inscription et renseignements
Médiathèque

Samedi 5 avril

14h - 17h Initiation aux échecs
Inscription et renseignements
Médiathèque

Lundi 7 avril

16h-17h30 Atelier équilibre 11/12
(complet)
Chapelle des Carmes

Mardi 8 avril

14h-16h30 Atelier Bien chez soi
2/3 (12 places)
Chapelle des Carmes
SOLIHA Drôme / CARSAT
Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Jeudi 10 avril

10h-11h Atelier Yoga / Sophro 7/7
(complet)
Chapelle des Carmes

Vendredi 11 avril

14h-16h Atelier jeux de société
(8 places)
Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Ateliers bien chez soi : 3 séances d'information pour découvrir comment aménager son logement et y vivre de façon confortable, en adoptant les bons gestes !
3 modules, organisés en parcours progressif, intégrant vidéos, quizz, jeux et échanges.
Séance 1 : découvrez les astuces d'un logement pratique et confortable.
Séance 2 : les bons gestes et postures au quotidien avec l'ergothérapeute de SOLIHA.
Séance 3 : les démarches pour réaliser son projet de travaux et faire des économies d'énergie.

Avril 2025

Samedi 12-avril

16h30 Concert «Hommage à Michel Petrucciani»

Inscription et renseignements
Médiathèque

Lundi 14 avril

16h-17h30 Atelier équilibre 12/12
(complet)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes

Mardi 15 avril

14h-16h30 Atelier Bien chez soi
3/3 (12 places)

SOLIHA Drôme /CARSAT Chapelle des Carmes

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Vendredi 18 avril

14h-16h Conférence débat sur le patrimoine
(20 places)

CARSAT Salle Saint-Martin
Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

18h-19h30 Blind test cinéma

Inscription et renseignements
Médiathèque

Mardi 22 avril

9h30-10h30 Atelier remue ménage

(8 places)

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Mercredi 23 avril

14h30-16h Chasse aux oeufs intergénérationnelle

(20 places)

Après-midi ludique autour du thème de Pâques où petits et grands vont aller à la recherche du graal. Petits enfants bienvenus !

Plaine des sports

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Jeudi 24 avril

14h-17h Après-midi jeux

Inscription et renseignements
Médiathèque

Lundi 28 avril

9h30-10h30 Atelier Numérique

Vous avez des photos de vos vacances, de vos petits enfants... que vous souhaitez transférer sur votre ordinateur ? (6 places)

Campus Montélimar Agglomération

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Atelier 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 !

Conférence débat sur le patrimoine : conférence transmission du patrimoine en une séance de 2h. Elle apporte des éléments sur la succession, les règles pour hériter. Elle aborde également la préparation de la succession (le testament, les donations, l'assurance vie). Des temps d'échanges et de questions/réponses permettront aux participants de s'exprimer.

Mai 2025

Ateliers — Sorties —

Vendredi 2 mai

10h-12h Visite de la caserne

des pompiers

(10 places)

Rendez-vous devant la caserne à 9h45
(13 rue de la Feuillade).

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Mardi 6 mai

14h30-16h Quiz Souvenirs
d'antan

(10 places)

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Vendredi 9 mai

10h30-12h Marche sur les
berges du Roubion

(15 places)

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Samedi 10 mai

14h - 17h Initiation aux échecs

Inscription et renseignements
Médiathèque

Mardi 13 mai

14h-17h Après-midi dansant

Palais des Congrès

montélimar montélimar.fr

PALAIS DES CONGRÈS
13 Mai 2025-14h

Après-midi dansant

Goûters offerts par la Ville!
Boissons payantes



ANIMÉ PAR AMANDINE MUSICHINI ET SON ACCORDÉON

Entrée gratuite sur réservation
Scanner ce QRCode ou billets à retirer au service de la Retraite Active et des Aînés
8 rue Maurice Meyer - 0475 00 33 93

Atelier Quizz «Souvenirs d'Antan» : venez raviver vos souvenirs d'antan tout en partageant un bon moment autour d'un blind test musical et de divers petits quizz de culture générale

Atelier Marche : petite balade de 5 km sur les berges du roubion, pensez aux baskets et bouteilles d'eau

Atelier 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 «Aimer Lire et plaisir d'écrire» : 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.

Mai 2025

Vendredi 16 mai

14h-16h Atelier jeux de société

(8 places)

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Mardi 20 mai

**14h30-16h30 Aimer lire et plaisir
d'écrire** *(8 places)*

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Jeudi 22 mai

13h30-17h Sortie miellerie à

Roussas

(16 places)

Départ Palais des Congrès 13h15

Sortie payante 10 € (chèque ou CB)

Inscription à partir du 6/05

Service de la Retraite Active et des Aînés

18h-20h Concert

«Philarmonia Sol Gabetta»

Inscription et renseignements

Médiathèque

Samedi 24 mai

11h-18h Fête du jeu

Place de Provence

Lundi 26 mai

9h-11h Atelier Numérique

Comprendre internet (6 places)

Campus Montélimar Agglomération

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Mercredi 28 mai

**9h30-10h30 Visite guidée de
l'exposition Genesis de Salgado
au Musée d'Art Contemporain
de Montélimar** *(20 places)*

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Sortie miellerie : découverte du secret de la confection du miel et ses produits dérivés.

Atelier numérique : envie de comprendre comment fonctionne internet? que se passe t'il derrière votre ordinateur? Cédric, le conseiller numérique vous expliquera tout.

Mardi 3 juin

9h30-10h30 Atelier remue ménige

(8 places)

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Jeudi 5 juin

7h - 19h Sortie à Sète

Découverte de l'île singulière en bateau

Départ Palais des Congrès 7h

Sortie payante 20 € (chèque ou CB)

Inscription à partir du 19/05

Service de la Retraite Active et des Aînés

Samedi 7 juin

14h-17h Initiation aux échecs

Inscription et renseignements

Médiathèque

Mardi 10 juin

10h-11h30 Atelier bien être

(15 places)

Chapelle des Carmes

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Jeudi 12 juin

14h-16h Jeux de cartes

(8 places)

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Jeudi 19 juin

14h-16h Concours de pétanque

(20 places)

Clos Loubet

Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés

Atelier Remue Méniges : exercices ludiques qui sollicitent la concentration et l'attention

Sortie Sète : journée découverte de l'île en bateau le matin, déjeuner et après midi libres. Départ 7h du Palais des Congrès. Retour prévu 19h maximum.

Atelier bien être : découverte de son corps

Atelier pétanque : après-midi sympa et ludique où les participants pourront s'affronter en équipes, pensez à ramener vos boules. Collation offerte.

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

Juin 2025

Lundi 23 juin

9h-11h Atelier numérique

« Café Numérique » échange autour des problématiques (10 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

10h - 17h Repas et journée détente

(300 places) Réservés aux seniors (60 ans et +) de Montélimar et Montélimar Agglomération

Base de loisirs

Repas payant 15 € (chèque ou CB)

Inscription du 19/05 au 16-06

Service de la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 25 juin

14h-17h Portes ouvertes au Conservatoire de musique, danse et théâtre

Vendredi 27 juin

9h30-10h30 Atelier remue ménage

(8 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés



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).

Votre été en musique à Montélimar



MÉLODIMANCHE (à partir du 6 juillet 2025)
MARDIS MUSETTES (à partir du 1^{er} juillet 2025)
+ d'infos : montelimar.fr