

PROGRAMME D'ACTION MARS – JUIN 2023

MARS	<ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 02 : Atelier Tricot'thé de 15h à 17h • Mardi 07 : Atelier de sensibilisation aux gestes de 1^{ers} secours de 09h30 à 11h30 • Mardi 14 : Visite du Théâtre de 10h30 à 11h30 • Jeudi 23 : chez moi je dis stop aux Polluants » de 09h30 à 11h30 • Jeudi 30 : Atelier Self Défense de 14h à 16h • Atelier Remue - Méninges Niveau 1/Niveau 2 • Ateliers Théâtre 	Médiathèque Maison des Services Publics Théâtre Retraite Active Dojo Collège Monod Retraite Active Montélimar
AVRIL	<ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 06 : Atelier Self défense de 14h à 16h • Mardi 18 : Visite des Serres municipales de 10h à 11h30 • Vendredi 21 : Ciné Seniors • Atelier Remue - Méninges Niveau 1/Niveau 2 • Ateliers Théâtre 	Dojo Collège Monod Serres municipales Cinéma 7 neufs Retraite active Montélimar
MAI	<ul style="list-style-type: none"> • Mardi 02 : Visite des Serres municipales de 10h à 11h30 • Jeudi 04 : Atelier Tricot'thé de 15h à 17h • Mardi 23 : Des Contes et des Contrées à partir de 14h30 • Atelier Remue - Méninges Niveau 1/Niveau 2 • Ateliers Théâtre 	Serres municipales Médiathèque Montélimar Retraite Active Montélimar
JUIN	<ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 08 : Sortie Découverte Marseille • Mardi 13 : Atelier de sensibilisation aux gestes de 1^{ers} secours de 09h30 à 11h30 • Lundi 19 : Conférence « Vieillesse En-chantées » à partir de 14h • Atelier Remue - Méninges Niveau 1/Niveau 2 • Ateliers Théâtre 	Maison des Services Publics Salle saint martin Retraite Active

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX SENIORS MONTILIENS, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE LA RETRAITE ACTIVE : 04 75 00

26 52

Atelier Tricot'thé : atelier de partage pour apprendre ou transmettre l'art du tricot ou du crochet. Rendez vous convivial et créatif à la médiathèque. Apportez vos aiguilles, votre laine et votre bonne humeur ! Ouvert à tous, débutant ou non. Entrée libre à la médiathèque,

Ciné senior : dans le cadre de leurs actions de prévention et de lutte contre l'isolement des personnes âgées, le CAP Drôme Provençale (service du Conseil Départemental de la Drôme) renouvelle l'action « ciné seniors » au cinéma les 7 Nefs à Montélimar. Coût de la séance : 5€ (tarif normal entre 7 et 9€).

Ateliers Remue-Méninge : Ateliers faisant travailler la mémoire de façon ludique et dans la bonne humeur. Niveau 1 pour débutants, niveau 2 pour les initiés (ayant déjà fait le niveau 1). Sur inscription auprès de la retraite active. 8-10 personnes/atelier.

Ateliers Théâtre : plusieurs ateliers d'expression théâtrale (travail sur texte, improvisation, théâtre forum, lecture à voix haute...) sont proposés tout au long de l'année avec différentes compagnies :

- **Tracn'art** propose les mardis matins, de 9h30 à 12h à la chapelle des carmes le 31/01, le 07-21-28/02, le 07-14-21-28/03, le 4-25/04, le 2-9/05.
- **Rue du Soleil** propose les mardis après midi de 14h à 16h à la chapelle des carmes (le 21/02, le 7-21/03, le 4-25/04, le 2-9-16-23-30/05, le 06-13-20/06.
- **Happi** sur 3 jours au mois d'avril de 9h à 11h et de 14h30 à 16h30 à la petite scène le 25-27-28/04,
- **Les Cafés Littéraires** propose les 14-21-28/03 de 16h à 18h30 au foyer du théâtre.

Si vous souhaitez participer aux ateliers, il est **obligatoire de vous engager sur le cycle entier**. Renseignements et inscription auprès de la retraite active.

Chez moi je dis STOP aux Polluants : « ma cuisine sans polluants » permet aux participants de mieux identifier les différentes sources de pollution, d'être mieux informé et de pouvoir appliquer des conseils et solutions simples dans son quotidien. * webconférence sur la qualité de l'air à suivre avant l'atelier. Inscription auprès de la retraite active (12 personnes)

Des Contes et des contrées : petite randonnée (facile) de 3 à 5 km de 2h30 avec un conteur et une petite collation (offerte par la Mutualité Française). Lieu de départ communiqué ultérieurement. Sur inscription auprès de la retraite active (12 personnes)

Viellse En-chantées (120 personnes) : avec Michel Billé, sociologue et Didier Martz, philosophe. Conférence chantée et parlée sur la vieillesse à travers la chanson française. Un moment insolite ! De 14h à 16h. Collation gourmande (produits locaux). Inscription et renseignements auprès de la mutualité française : 06,34,45,52,31. Salle Saint Martin, 2 rue bernard cathelin.

Atelier de sensibilisation aux gestes de 1^{ers} secours : les saignements abondants, la P.L.S, l'étouffement, la réanimation cardio pulmonaire et l'utilisation du défibrillateur. A la Maison des services Publics salle 404 du quatrième étages nord, Sur inscription auprès de la retraite active (15 personnes)

Atelier Self Défense : Apprendre les techniques pour faire face à des situations difficiles. Au Dojo du Collège Monod, 6 Allée Nimsgers, Inscription auprès de la retraite active. Tenue décontractée, bouteille d'eau.

Sortie découverte : visite de la ville avec le petit train touristique jusqu'à notre dame de la garde et visite de la Grotte Cosquer, restituée dans le bâtiment de la Villa Méditerranée. Inscription au service à partir de début mai. Départ à 7h au Palais des Congrès. Tarif : 18e/personne,