

PROGRAMMATION 1ER TRIMESTRE 2024

MOIS	DATE	ACTIONS	HORAIRES	PARTENAIRES/LIEU	
JANVIER	9	Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
		Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
	10	Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
		Marche énergétique*	9h-11h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
	11	Utilisation du défibrillateur	14h30-16h30	MAISON DES SERVICES PUBLICS	
		Atelier Tricot'thé*	15h-17h	MEDIATHEQUE	
	12	Les Jeux du Vendredi*	14h30-16h30	MEDIATHEQUE	
	15	Visite du Conservatoire de Musique	14h-15h	CONSERVATOIRE	
	16	Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
		Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
	17	Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
		Marche énergétique*	9h-11h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
	23	Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
		Atelier Estime de Soi au Coeur du Bien être 1/4	14h30-17h	CHAPELLE DES CARMES/UFOLEP	COMPLET
	24	Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
		Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
	26	Marche énergétique*	9h-11h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
		Forum voyage et escapades	10h-17h	SALLE SAINT MARTIN	
30	Nuit du Conservatoire*	18h-22h	CONSERVATOIRE intercommunal		
	Atelier bien vivre sa retraite 1/3	10h-12h	CHAPELLE DES CARMES/CARSAT		
31	Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET	
	Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI		
31	Atelier Estime de Soi au Coeur du Bien être 2/4	14h30-17h	CHAPELLE DES CARMES/UFOLEP	COMPLET	
	Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET	
31	Marche énergétique*	9h-11h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI		
FEVRIER	1	Atelier Tricot'thé*	15h-17h	MEDIATHEQUE	
	2	Atelier bien vivre sa retraite 2/3	10h-12h	CHAPELLE DES CARMES/CARSAT	
		Visite de l'Asda (Association de Sauvegarde des Animaux)	14h30-16h	SPA de MONTELMAR	
	6	Atelier Estime de Soi au Coeur du Bien être 3/4	14h30-17h	CHAPELLE DES CARMES/UFOLEP	COMPLET
		Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
	7	Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
		Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
	8	Marche énergétique*	9h-11h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
		Thé dansant déguisé « haut les coeurs, haut les couleurs »	14h	PALAIS DES CONGRES C.A	
	9	Atelier bien vivre sa retraite 3/3	10h-12h	CHAPELLE DES CARMES/CARSAT	
		Les Jeux du Vendredi *	14h30-16h30	MEDIATHEQUE	
	13	Visite de la Centrale Nucléaire de Cruas	14h30-17h	CRUAS	COMPLET
		Atelier Estime de Soi au Coeur du Bien être 4/4	14h30-17h	CHAPELLE DES CARMES/UFOLEP	COMPLET
	14	Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
		Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
14	Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET	
	Café sympa « et si on se racontait »	14h-16h	CENTRE SOCIAL COLUCCI		
16	Marche énergétique*	9h-11h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI		
	Séance Cinéma "Maison de Retraite 2"	14h	LE PALACE	coût : 5€	
20	Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET	
21	Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET	
MARS	5	Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
		Découverte des Fleurs de Bach	10h-11h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
	6	Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
		Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
	7	Marche énergétique*	9h-11h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
		Atelier Tricot'thé*	15h-17h	MEDIATHEQUE	
	8	Les Jeux du Vendredi *	14h30-16h30	MEDIATHEQUE	
	12	Atelier Relaxation	14h30-16h30	CHAPELLE DES CARMES	
		Atelier Remue Méninges (niveau 1)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
	13	Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI	
		Atelier Remue Méninges (niveau 2)	9h30-10h30	RETRAITE ACTIVE	COMPLET
	19	Café sympa « Voyage voyage »	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE NOCAZE	
20	Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI		
	Café sympa « Faites un voeu »	14h-16h	RETRAITE ACTIVE		
26	Marche énergétique*	9h-11h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI		
	Thé dansant « Le Printemps des Seniors »	14h	PALAIS DES CONGRES C.A		
	Atelier de dessin et arts plastiques*	14h-16h	CENTRE SOCIAL DE COLUCCI		
PROGRAMME RÉSERVÉ AUX SENIORS MONTILIENS, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE LA RETRAITE ACTIVE : 04 75 00 26 52					

Ateliers Remue-Méninge : ateliers faisant travailler la mémoire de façon ludique et dans la bonne humeur.

Niveau 1 pour débutants les mardis matins de 09h30 à 10h30 (10 séances) et niveau 2 (ayant déjà fait le niveau 1) les mercredis matins de 09h30 à 10h30 (10 séances). 10 personnes/atelier.

Utilisation du défibrillateur : sensibiliser à son utilisation afin d'être capable d'effectuer les gestes salvateurs face à un arrêt cardio-respiratoire à l'aide d'un défibrillateur automatisé externe.

Atelier bien vivre sa retraite : 3 séances de 2h pour préserver sa qualité de vie et son capital santé.

Les thématiques suivantes seront abordées : alimentation, activité physique, sommeil, stress, aménagement du logement et mémoire. Sous forme de quizz et d'échanges ces ateliers permettent de distiller des messages de prévention et recenser des besoins spécifiques sur ces thématiques. 15 personnes

Atelier Tricot'thé : Venez découvrir un nouveau rendez-vous convivial et créatif à la médiathèque autour de pelotes, d'aiguilles et d'un thé ou d'un café ! Venez vous essayer ou vous remettre au tricot ou au crochet, échanger vos trucs et astuces, transmettre votre savoir-faire ! Apportez vos aiguilles, votre laine et votre bonne humeur ! Nous fournissons les modèles, le thé ou le café. Tout public - Entrée libre

Les jeux du Vendredi : Scrabble, Mots pour Mot, échecs, Triomino, jeux de cartes...

Venez partager vos jeux préférés ou en découvrir de nouveaux ! De 14h30 à 16h30 à la médiathèque, Entrée libre. Tout public

Atelier Estime de soi au coeur du bien être : 3 séances de 2h30 avec une psychologue sur l'estime de soi, sa compréhension, le lien avec le vieillissement, la relation aux autres.. et 1 séance de 2h30 d'initiation à la relaxation. 12 personnes

Visite de l'ASDA : Association de sauvegarde et de défense des animaux.

Venez découvrir le refuge des animaux et leurs bénévoles. 20 personnes.

Atelier découverte « Fleurs de Bach » : les 38 fleurs de bach ciblent toutes les émotions passagères ou régulières de l'individu et participent à l'harmonie émotionnelle au quotidien. Venez les découvrir. 8 personnes.

Les Cafés sympas sont des temps d'échange et de discussion autour de thèmes afin de sortir les seniors de leur isolement et de partager un moment convivial autour d'un café. Places limitées à 10 personnes. De 14h à 16h.

Atelier Relaxation : séance de méditation et relaxation du corps, travailler le physique et le mental en même temps, connaître les types du stress et savoir comment gérer ses émotions. 10 personnes. Tenue confortable, tapis et bouteille d'eau

Séance Cinéma : tarif préférentiel pour les seniors, inscriptions obligatoires à la retraite active. Paiement au Cinéma directement