

montélimar

CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le programme des activités : c'est du lourd!

seniors

juin

mai

avril



Mardi 2 avril

9h30-10h30 Remue Méninges
Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-16h Dessins & arts plastiques
Centre social municipal Colucci

Mercredi 3 avril

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA)

Activités pour mettre le corps en mouvement (12 places)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes

9h-11h Marche énergétique
Centre social municipal Colucci

14h-16h Café sympa « Je joue en société »

Échanges afin de sortir les seniors de leur isolement et de partager un moment convivial autour d'un café. Des lycéens de l'ensemble scolaire Chabrilan Saint Jean Baptiste seront présents. De 14h à 16h.

Résidence Aquarelia

Jeudi 4 avril

9h30-11h Utilisation d'un défibrillateur

Être capable d'effectuer les gestes salvateurs face à un arrêt cardio-respiratoire

Service de la Retraite Active et des Aînés

14h30-17h Tricot'thé

Tout public - Entrée libre

Médiathèque intercommunale

Lundi 8 avril

9h-11h D-Marche 1/3

Invitation à augmenter durablement son nombre de pas au quotidien. (Atelier de 15 personnes)

Chapelle des Carmes

14h-15h Visite du Conservatoire intercommunal

Découvrir le conservatoire, ses archives, la salle de spectacle, son histoire, ses nouveaux aménagements... (10 à 15 personnes)

Conservatoire intercommunal

Mardi 9 avril

9h30-10h30 Remue Méninges

(niveau 1)

Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci

14h30-16h30 « Mon ami l'arbre »

Séance de bien être et de relaxation avec la symbolique de l'arbre, cet être vivant enraciné dans la terre et attiré par la lumière. Ecoute musicale, échange et détente pour un groupe de 10 personnes

Service de la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 10 avril

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA) (12 places)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes

9h-11h Marche énergétique

Centre social municipal Colucci



Jeudi 11 avril

15h-16h Visite de la médiathèque

visite de l'ensemble des espaces publics et « coulisses » suivi d'un moment convivial. (10 personnes)

Médiathèque intercommunale

Vendredi 12 avril

14h30-16h30 Les jeux du vendredi

Entrée libre. Tout public

Médiathèque intercommunale

Mardi 16 avril

9h30-10h30 Remue Méninges

Service de la Retraite Active et des Aînés

14h30-16h30 Relaxation

Chapelle des Carmes

Mercredi 17 avril

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA) (12 places)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes



Lundi 22 avril

12h-17h Initiation à l'orientation et pique nique

Une carte détaillée (légende, itinéraire...) sera remise aux participants. Un pique nique est proposé en amont de l'activité (sur inscription). 30 personnes.

RDV à 12h pour participer au



pique nique et 13h30 pour l'orientation.

À l'entrée de la base de loisirs

Mardi 23 avril

14h-16h Visite de l'ASDA

Association de sauvegarde et de défense des animaux. Découvrir le refuge des animaux, les bénévoles et l'équipe. (20 personnes)

ASDA, chem des Gardes

Mercredi 24 avril

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA) (12 places)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes



Jeudi 25 avril

14h-15h30 Visite de la caserne des sapeurs pompiers

Découvrez la caserne des Pompiers, les différents types de secours pratiqués, les véhicules d'intervention... (10 places)

Caserne, 13 chem de la Feuillade

Lundi 29 avril

10h - 11h Visite ESAT

ESAT, rue du Bouquet - ZA du Meyrol

Mardi 30 avril

9h30-10h30 Remue Méninges

Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci

Ateliers Remue-Méninge : ateliers faisant travailler la mémoire de façon ludique. Niveau 1 pour débutants (10 places - 10 séances).

Atelier Tricot'thé : un nouveau rendez-vous convivial et créatif à la médiathèque autour de pelotes, d'aiguilles et d'un thé/café : échanger vos trucs et astuces, transmettre son savoir-faire. (Matériel à prévoir, modèles fournis).

Atelier relaxation : méditation et relaxation du corps, travailler le physique et le mental, stress, gestion des émotions (10 personnes). Tenue confortable, tapis et bouteille d'eau.

Jeudi 2 mai

14h30-17h Tricot'thé
Médiathèque intercommunale

Lundi 6 mai

9h-11h D-Marche 2/3

Invitation à augmenter durablement son nombre de pas au quotidien. Atelier de 15 personnes.

Chapelle des Carmes



12h-17h Initiation à l'orientation et pique nique

Une carte détaillée (légende, itinéraire...) sera remise aux participants. Un pique nique est proposé en amont de l'activité (sur inscription). 30 personnes.
RDV à 12h pour participer au pique nique et 13h30 pour l'orientation.
À l'entrée de la base de loisirs



Mardi 7 mai

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci

Vendredi 10 mai

14h30-16h30 Les jeux du vendredi

Entrée libre. Tout public
Médiathèque intercommunale

Mardi 14 mai

9h30-10h30 Remue Méninges
(niveau 1)
Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-16h Dessins et arts plastiques
Centre social municipal Colucci

Mercredi 15 mai

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA)
Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes

9h-11h Marche énergétique
Centre social municipal Colucci

10h-17h Rencontre intergénérationnelle avec les CMJ

Visite à la chapelle des Carmes du rucher avec les apiculteurs et les CMJ (Conseillers Municipaux Juniors, repas tiré du sac au square Monnet et après midi avec le ludobus (jeux de société, jeux en bois, jeux de cartes...))

RDV Square Jean Monnet

Jeudi 16 mai

15h-16h Visite de la médiathèque
visite de l'ensemble des espaces publics et « coulisses » suivi d'un moment convivial. (10 personnes)
Médiathèque intercommunale



Vendredi 17 mai

14h30-16h30 Cultivons notre santé mentale et sociale

5 rencontres pour cultiver son bien-être, se connecter à soi, se connecter à la nature et partager.

Le 17 mai, Happi la Compagnie vous proposera un spectacle d'improvisation théâtrale autour de "se sentir bien". Un après-midi atypique, drôle, sérieusement joyeux et convivial ! Ce spectacle sera suivi d'un goûter bien-être en présence d'Anaëlle Chaudier (diététicienne) pour mieux connaître les aliments favorisant notre bien-être ! Inscription gratuite et obligatoire. Places limitées.

Chapelle des Carmes

Mardi 21 mai

9h30-10h30 Remue Méninges

Faire travailler sa mémoire (niveau 1)

Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci

Mercredi 22 mai

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes

9h-11h Marche énergétique

Centre social municipal Colucci



Jeudi 23 mai

9h à 17h Journée à Saoû

Visite d'un élevage de chèvre et moulin à huile (matin). Pique nique « sauvage » dans la forêt de Saoû. Visite guidée de l'auberge des Dauphins l'après midi. (16 places). Inscription à partir du 29 avril. (10€)

Départ 8h45 au Palais des Congrès, Montélimar

Mardi 28 mai

14h Après-midi dansant

Sur réservation : 04 75 00 26 52

Palais des Congrès

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci

Mercredi 29 mai

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes



9h-11h Marche énergétique

Centre social municipal Colucci



Vendredi 31 mai

10h-12h Cultivons notre santé mentale et sociale

Maison des Services Publics, salle 302 N

Atelier Tricot'thé : un nouveau rendez-vous convivial et créatif à la médiathèque autour de pelotes, daiguilles et d'un thé/café : échanger vos trucs et astuces, transmettre son savoir-faire. (Matériel à prévoir, modèles fournis).

Ateliers Remue-Méninge : ateliers faisant travailler la mémoire de façon ludique. Niveau 1 pour débutants (10 séances).

Lundi 3 juin

9h-11h D-Marche 3/3

Invitation à augmenter durablement son nombre de pas au quotidien. Atelier de 15 personnes.

Chapelle des Carmes



Mardi 4 juin

9h30-10h30 Remue Méninges

(niveau 1)

Service de la Retraite Active et des Aînés

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci

Mercredi 5 juin

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes

9h-11h Marche énergétique

Centre social municipal Colucci



Jeudi 6 juin

Départ 8h Sortie aux Saintes Maries de la Mer

Inscription à compter du 13 mai. Le prix comprend le transport et les entrées. Repas tiré du sac ou possibilité de restauration sur place.

Matin : bateau TIKKI 3, visite de la Petite Camargue, déjeuner libre. Après midi : temps libre (visite du village, plage...) (Sortie 20€)

RDV parking Palais des Congrès



Jeudi 6 juin

14h30-17h Tricot'thé

Médiathèque intercommunale

Vendredi 7 juin

10h-12h Cultivons notre santé mentale et sociale

Maison des services publics. Salle 302 N

Mardi 11 juin

10h-17h Journée détente à la base de loisirs

Inscription à compter du 13 mai. Animation musicale, jeux... Paiement uniquement par chèque. (Sortie 15€)

Base de loisirs - Montélimar

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci

Mercredi 12 juin

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Carmes

9h-11h Marche énergétique

Centre social municipal Colucci



Vendredi 14 juin

13h-19h Journée départementale des aidants

Le département de la Drôme organise une journée pour s'informer, créer,

jouer, prendre du temps pour soi, se documenter et échanger. Programme disponible sur la drome.fr

Jardin public

14h30-16h30 Les jeux du vendredi

Médiathèque intercommunale

Du 17 au 23 juin

Semaine olympique

Ateliers, initiations, démonstrations. Ouverts à tous mercredi 19 juin à partir de 14h et samedi 22 juin toute la journée.

Palais des Congrès



Mardi 18 juin

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci

Mercredi 19 juin

9h-10h15 Activités Physiques Adaptées (APA)

Siel Bleu / CARSAT Chapelle des Co



9h-11h Marche énergétique

Centre social municipal Colucci

Jeudi 20 juin

11h45-12h35 Passage de la flamme olympique

Allées provençales



Vendredi 21 juin

10h-12h Cultivons notre santé mentale et sociale

Maison des services publics, salle 302N



Mardi 25 juin

14h-16h Dessins et arts plastiques

Centre social municipal Colucci



Mercredi 26 juin

9h-11h Marche énergétique

Centre social municipal Colucci

À partir de 14h Portes ouvertes au Conservatoire

Conservatoire intercommunal

Vendredi 28 juin

10h-12h Cultivons notre santé mentale et sociale

Le long du Jabron



Ateliers Remue-Méninge : ateliers faisant travailler la mémoire de façon ludique. Niveau 1 pour débutants (10 séances).

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX SENIORS MONTILIENS DE + DE 60 ANS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AINÉS
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).

Montëlïmar

senior reporter concours

**Les meilleurs reportages
seront primés!**

Sujet : travailler sur la mémoire collective de la commune de Montëlïmar

Thème : un souvenir, un évènement historique vécu, une ou des histoires mystérieuses sur Montëlïmar et sur la mémoire et/ou des traditions, d'évolutions constatées au cours de la vie locale.

Comment : reportages audios et/ou vidéos

Aide : ateliers organisés à compter du mois de mai.

En savoir + ?
04 75 00 26 52

