

# Montélimar

*Du 30 septembre au 5 octobre  
Programme de la Semaine Bleue*



**+ D'INFOS**  
Service de la  
Retraite Active  
et des Aînés  
04 75 00 26 52

## Lundi 30 sept.

### 9h-11h Atelier numérique

Comment prendre en mains l'outil numérique

### 14h-17h Thé dansant et atelier de prévention des chutes



Je scanne et je m'inscris



## Jeudi 3 oct.

### 10h-12h Carte au trésor dans la ville

À la découverte de lieux secrets, en partenariat avec le Fablab. Par équipe.

### 14h30-17h Karaoké avec Pauline et Alex

Espace des Carmes... (57 places) .Goûter offert par le CCAS

## Mardi 1<sup>er</sup> oct.

### 8h - 19h

### Sortie en Avignon

Inscr. à partir du 09/09 Tarif 20€

Visite du Palais des Papes, des Jardins et du Pont d'Avignon... (106 places)

### 18h Rencontre avec Geneviève CASANOVA

Présentation de son livre « Célestine et l'EHPAD magique » à la Médiathèque (entrée libre)

## Vendredi 4 oct.

### Matin Marche Bleue avec les 60+ de Montélimar, l'Office de Tourisme et la Retraite Active

3 parcours adaptés en fonction de la durée et de votre forme physique.

Centre-ville

### 14h30-17h Ateliers détente

Yoga, Qi Gong, Shiatsu avec les associations Seniors

Plaine des sports

## Mercredi 2 oct.

### Journée intergénérationnelle

(venez avec vos petits-enfants!)

### 9h - 12h Lectures d'histoires (3 à 10 ans) à la Médiathèque

### 10h-12h Atelier réalité virtuelle

(8-10 places) à la Retraite Active

### 10h-11h et 11h - 12h Atelier Snoezelen (+ de 6 ans)

Activité vécue dans un espace aménagé, éclairé d'une lumière tamisée, bercé d'une musique douce.

à la Médiathèque

### 9h30-17h Concours de pétanque

Inscr. à Aquarelia 04 28 37 08 30

En matinée à la résidence Après-midi Clos Loubet (finales)

### 14h-17h Jouons ensemble

Avec la Ludothèque, Kidb Montboucher et des associations seniors  
Goûter offert par le CCAS  
Salle Saint-Martin

## Samedi 5 oct.

### 14h Cinéma Le petit train du Picodon

Séance offerte par la Ville de Montélimar, suivie d'un échange avec le public