

montélimar

CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

2026

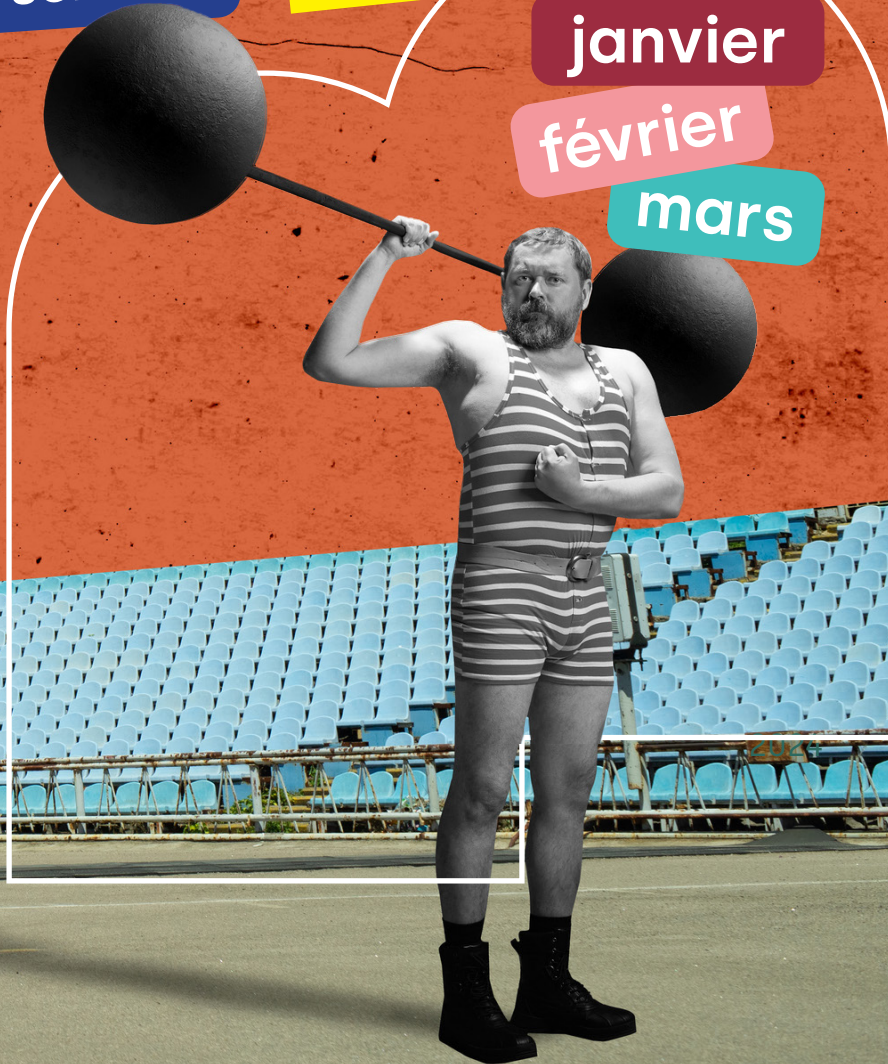
Le programme des activités : c'est du lourd!

seniors

janvier

février

mars



Janvier 2026

Mercredi 14 janvier

10h-11h Jeux de mémoire numérique (8 places)

CHEZ EUSTACHE

Inscription au 04 26 51 32 46

Vendredi 16 janvier

14h30-16h30 Les Jeux du vendredi

MÉDIATHÈQUE

Inscription au 04 75 92 22 62

Lundi 19 janvier

10h-11h30 Conférence

Dialoguer et comprendre l'origine de ses peurs (20 places)

SALLE SAINT-MARTIN

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 20 janvier

14h-16h Le Montélo quiz : créons ensemble LE jeu de société

Montilien 1/6 (8 places)

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AINÉS

Venez participer à l'élaboration de la deuxième version d'un jeu de société 100% montiliens ! Il n'est pas obligatoire de participer à toute les séances proposées. Etapes 1 et 2/6 : écriture du contenu du jeu.

Lundi 26 janvier

9h - 11h Café rencontre : comprendre l'Intelligence Artificielle (8 places)

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AINÉS

Mardi 27 janvier

14h-16h Le Montélo quiz : créons ensemble LE jeu de société

Montilien 2/6 (8 places)

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AINÉS

Mercredi 28 janvier

10h-11h Jeux de mémoire numérique (8 places)

CHEZ EUSTACHE

Inscription au 04 26 51 32 46

Février 2026

Lundi 2 février

10h-11h30 Conférence

«La notion d'équilibre et de prévention des chutes» (20 places)

SALLE SAINT-MARTIN

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Conférence : « Dialoguer et comprendre l'origine de ses peurs » animée par SAPARMAN (Spécialiste de la prévention des chutes et de l'activité physique à destination des séniors) : les différentes notions, comprendre les mécanismes, anticiper le dialogue.

Café rencontre : comprendre l'Intelligence Artificielle : Cédric, le conseiller numérique vous expliquera tout.

Mercredi 4 février

14h30-16h30 Le petit loto du Centre Ancien (30 places)

FABLAB

Inscription Chez Eustache 04 26 51 32 46

Jeudi 5 février

10h-12h Le Montélo quiz : créons ensemble LE jeu de société Montilien 3/6 (8 places)

CHEZ EUSTACHE

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Venez participer à l'élaboration de la deuxième version d'un jeu de société 100% montiliens ! Il n'est pas obligatoire de participer à toute les séances proposées. Etapes 3 et 4/6 : élaboration des cartes de jeu, prise en main du logiciel CANVA

Samedi 7 février

14h-17h Initiation aux échecs avec le club de Montélimar

MÉDIATHÈQUE

Inscription au 04 75 92 22 62

Mardi 10 février

9h30 - 10h30 Atelier remue ménage (8 places)

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AINÉS

Mercredi 11 février

10h-11h Jeux de mémoire numérique (8 places)

CHEZ EUSTACHE

Inscription au 04 26 51 32 46

Vendredi 27 février

10h-12h Le Montélo quiz : créons ensemble LE jeu de société Montilien 4/6 (8 places)

CHEZ EUSTACHE

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Mars 2026

Mardi 3 mars

9h30 - 10h30 Atelier remue ménage (8 places)

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AINÉS

Mercredi 4 mars

14h-16h Café sympa

Avec l'association Saint-Vincent-de-Paul (12 places)

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AINÉS

Jeudi 5 mars

14h30-17h Atelier Tricot'Thé

MÉDIATHÈQUE

Inscription au 04 75 92 22 62

Samedi 7 mars

14h-17h Initiation aux échecs avec le club de Montélimar

MÉDIATHÈQUE

Inscription au 04 75 92 22 62

Conférence : « La notion d'équilibre et prévention des chutes » animée par SAPARMAN : la notion d'équilibre, se relever des chutes, l'activité physique.

Atelier remue méninges : exercices ludiques qui sollicitent la concentration et l'attention.

Mercredi 11 mars

**14h - 16h Le Montélo quiz :
créons ensemble LE jeu de
société Montilien 5/6 (8 places)**

FABLAB

**Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés**

Venez participer à l'élaboration de la deuxième version d'un jeu de société 100% montiliens ! Il n'est pas obligatoire de participer à toutes les séances proposées. Etapes 5 et 6/6 : réalisation des supports et pions du jeu, découverte de l'impression 3D.

Mercredi 11 mars

14h-16h Café sympa

Avec l'association Saint-Vincent-de-Paul (12 places)

CENTRE SOCIAL NOCAZE

**Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés**

Vendredi 13 mars

**14h30-16h30 Les Jeux du
vendredi**

MÉDIATHÈQUE

Inscription au 04 75 92 22 62

Mercredi 18 mars

14h-16h Café sympa

Avec l'association Saint-Vincent-de-Paul (12 places)

RÉSIDENCE AQUARELIA

**Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés**

Lundi 23 mars

**9h - 11h Café rencontre :
comprendre l'Intelligence
Artificielle (8 places)**

**SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES
AÎNÉS**

Mercredi 25 mars

**14h - 16h Le Montélo quiz :
créons ensemble LE jeu de
société Montilien 6/6 (8 places)**

FABLAB

**Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés**

Jeudi 26 mars

**14h - 17h Après-midi dansant
(350places)**

PALAIS DES CONGRÈS

**Inscription Service de la Retraite Active
et des Aînés**

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).

**RÉSERVÉ AUX SENIORS MONTILIENS DE + DE 60 ANS
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 - retraite.active@montelimar.fr