

Montélimar

CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

2026

seniors

# Le programme des activités : c'est du lourd!

mai

juin

juillet



CCAS MONTÉLIMAR

29 Avenue d'Espoulette Tél. : 04 75 00 26 52. Courriel : retraite.active@montelimar.fr



## LE SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET LE CCAS DÉMÉNAGENT !

**NOUVEAU LIEU**

Retrouvez-nous à la  
Maison Espoulette !  
Au 29 Av. d'Espoulette



**NOUVEAUX HORAIRES**

Les lundi de 14h à 17h,  
Les mercredi de 9h à 12h,  
Les mardi, jeudi et vendredi de  
9h à 12h et 14h à 17h

# Mai 2026



## Mercredi 5 mai

**10h-11h Séance de relaxation ludique** (12 places)

MAISON ESPOULETTE

Inscription au CCAS - Pôle seniors



## Jeudi 6 mai

**9h30-11h Atelier remue-méninges** (10 places)

MAISON ESPOULETTE

Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Vendredi 7 mai

**14h30-17h Atelier Tricot'Thé**  
MÉDIATHÈQUE (entrée libre)

## Samedi 9 mai

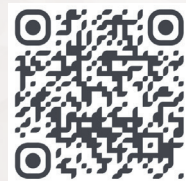
**10h-19h Le printemps des aidants**  
MAISON DE PAYS - 128 promenade de la Digne, 26220 NYONS (entrée libre)

## Mardi 12 mai

**9h - 11h Atelier bien-être : renforcer l'estime de soi pour mieux vivre les changements liés à l'âge** (15 places)

MAISON ESPOULETTE

Inscription au CCAS - Pôle seniors



## Mardi 19 mai

**14h-17h Après-midi dansant**  
PALAIS DES CONGRÈS (350 places)  
Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Mercredi 20 mai

**9h30-11h Atelier remue-méninges** (10 places)  
MAISON ESPOULETTE  
Inscription au CCAS - Pôle seniors

**14h-16h Visite du rucher urbain avec le Conseil Municipal des Jeunes** (10 places)  
CHAPELLE DES CARMES  
Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Jeudi 21 mai

**14h-16h Jouons ensemble au Montelo' quiz !** (12 places)  
MAISON ESPOULETTE  
Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Samedi 23 mai

**10h-12h Café musique : échange de coups de cœurs musicaux**  
MÉDIATHÈQUE (entrée libre)

**14h-17h Initiation aux échecs avec le club de Montélimar**  
MÉDIATHÈQUE (entrée libre)

## Mardi 26 mai

**14h-15h** Séance de relaxation  
ludique (12 places)

MAISON ESPOULETTE

Inscription au CCAS - Pôle seniors



## Vendredi 5 juin

**9h30-11h** Atelier bien-être :  
lâcher-prise et apaiser le mental

MAISON ESPOULETTE (15 places)

Inscription au CCAS - Pôle seniors



## Mercredi 27 mai

**9h30-11h30** Dictée géante  
intergénérationnelle

KIOSQUE DU JARDIN PUBLIC

**17h-18h30** La petite librairie :  
échange de coups de cœurs  
littéraires

MÉDIATHÈQUE (entrée libre)



## Mardi 9 juin

**10h - 11h** Séance de relaxation  
ludique (12 places)

MAISON ESPOULETTE

Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Mercredi 10 juin

**9h30-11h** Atelier remue-  
mêninges (10 places)

MAISON ESPOULETTE

Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Juin 2026

### Mercredi 3 juin

**10h - 11h** Séance de  
musicothérapie (10 places)

SALLE TINTAMARRE - CONSERVATOIRE

Inscription au CCAS - Pôle seniors

**14h-16h** Rencontre  
intergénérationnelle et visite  
de l'exposition «Chambres  
adolescentes»

MÉDIATHÈQUE (6 places)

Inscription au CCAS - Pôle seniors



### Jeudi 11 juin

**9h-11h** Atelier numérique :  
comprendre la Tech' (10 places)

MAISON ESPOULETTE

Inscription au CCAS - Pôle seniors

### Jeudi 4 juin

**7h - 19h** Sortie au Grau-du-Roi  
et croisière commentée en  
bateau (105 places)

PAYANT 20€ (CHÈQUE OU CB)

INSCRIPTION À PARTIR DU 11/05 14H

MAISON ESPOULETTE

Profitez d'une journée découverte au Grau-du-Roi, incluant une croisière de 1h45 le matin à bord des bateaux Saint-Louis et L'Escapade de Camargue. Déjeuner libre sur place et après-midi à votre rythme.

Départ 7h au Palais des Congrès  
(parking entrée Sud)

Retour prévu à 19h maximum.



## Samedi 13 juin

**14h-17h** Initiation aux échecs avec le club de Montélimar  
MÉDIATHÈQUE (entrée libre)



## Mardi 16 juin

**10h-17h** Repas et journée détente  
BASE DE LOISIRS (300 places)  
REPAS PAYANT 15€ (CHÈQUE OU CB)  
INSCRIPTION DU 11/05 14H AU 09/06  
MAISON ESPOULETTE

## Mercredi 17 juin

**10h-11h** Séance de musicothérapie (10 places)  
SALLE TINTAMARRE - CONSERVATOIRE  
Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Jeudi 18 juin

**10h-18h** Journée «mes yeux un bien précieux» (entrée libre)  
MAISON ESPOULETTE  
Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Samedi 20 juin

**10h - 12h** Café musique : échanges de coups de cœurs musicaux  
MÉDIATHÈQUE (entrée libre)

## Lundi 22 juin

**9h30 - 11h30** Conférence «Risques et arnaques de la vie courante» (20 places)  
MAISON ESPOULETTE  
Inscription au CCAS - Pôle seniors

## Mercredi 24 juin

**9h30-11h** Atelier remue-méninges (10 places)  
MAISON ESPOULETTE  
Inscription au CCAS - Pôle seniors

**17h-18h30** La petite librairie : échange de coups de cœurs littéraires  
MÉDIATHÈQUE (entrée libre)

## Jeudi 25 juin

**14h - 15h** Séance de relaxation ludique (12 places)  
MAISON ESPOULETTE  
Inscription au CCAS - Pôle seniors



# Juillet 2026

## Jeudi 2 juillet

14h-15h Séance de relaxation  
ludique (12 places)

MAISON ESPOULETTE

Inscription au CCAS - Pôle seniors

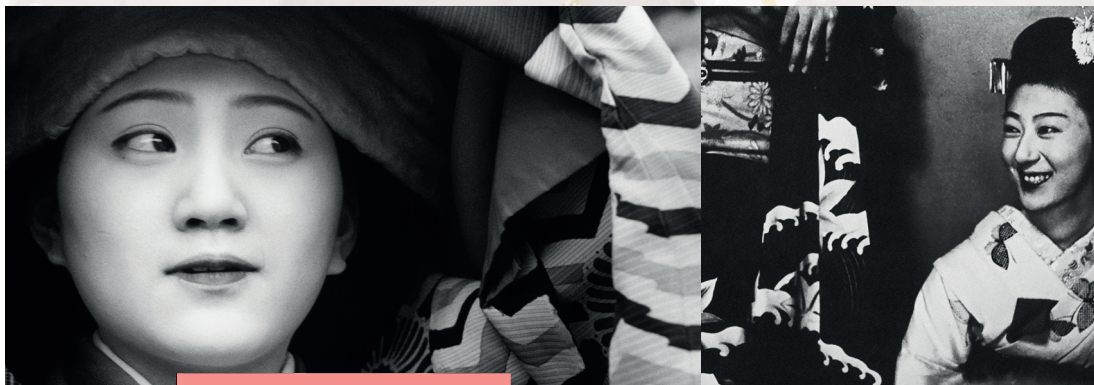


## Jeudi 9 juillet

Journée Raix Prod (entrée libre)  
JARDIN PUBLIC DE MONTÉLIMAR

## À NE PAS MANQUER...

### Nouvelle exposition au Musée d'art contemporain



# NICOLAS BOUVIER

Montélimar  
Agglomération  
RHÔNE & PROVENCE

PRESENCE(S)  
PHOTOGRAPHIE

Musée d'art  
contemporain  
Montélimar

VOYAGES  
AU LEVANT

12 Mai → 31 Oct. 2026

# Détail des activités

## **Séance de relaxation ludique :**

Détendez-vous en petit groupe avec Lise, sophrologue, à travers des exercices ludiques et apaisants. Idéal pour évacuer le stress et retrouver sérénité et énergie en douceur.

## **Atelier Remue Méninges :**

Participez à des exercices ludiques et stimulants conçus pour solliciter la concentration et l'attention. Une façon amusante et interactive d'entretenir vos capacités cognitives !

## **Atelier bien-être :**

Explorez diverses thèmes dédiés au bien-être, animés par Lise, sophrologue. Des séances variées pour apprendre à mieux gérer son stress, se recentrer et cultiver un équilibre intérieur.

## **Séance de Musicothérapie :**

Plongez dans une expérience apaisante et créative grâce à la musicothérapie, en collaboration avec le Conservatoire de Montélimar.

## **Rencontre intergénérationnelle et visite de l'exposition «Chambres d'adolescentes» :**

En partenariat avec le Conseil de Jeunes Citoyens, explorez l'exposition à la médiathèque de Montélimar et échangez autour des univers adolescents. Un moment convivial pour partager entre générations.

## **Atelier numérique - comprendre la Tech' :**

Venez partager un moment convivial avec le conseiller numérique autour d'un jeu ludique pour découvrir et mieux comprendre la technologie. Accessible à tous !

## **Journée «mes yeux un bien précieux» :**

Organisée par l'association DMLA, cette journée propose des conférences tout au long de la journée ainsi qu'un espace forum pour s'informer et se sensibiliser. Entrée libre, ouverte à tous.

## **Conférence «Risques et arnaques de la vie courante» :**

Animée par Marie en collaboration avec l'association Brain Up, cette conférence vous informe sur les pièges et les arnaques courants. Des conseils pratiques pour mieux se protéger au quotidien.



## **PROGRAMME RÉSERVÉ AUX SENIORS MONTILIENS DE + DE 60 ANS**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**  
**CCAS - PÔLE SENIORS : 04 75 00 26 52**  
Horaires d'ouverture :

lundi de 14h à 17h,  
mercredi de 9h à 12h,  
mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et 14h à 17h

*29 Avenue d'Espoulette - [retraite.active@montelimar.fr](mailto: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). D'autre part, le remboursement de l'activité est possible uniquement dans certaines situations et sur présentation d'un justificatif.