



PROGRAMME DES ACTIVITÉS SENIORS

DE MI-SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

ATELIER DE LECTURE À VOIX HAUTE

Animé par : Les Cafés littéraires de Montélimar

Intervenant : Jacques Merle (comédien de la compagnie La Muse Errante)

Nombre de places : 12

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire

(participation au module complet de 2 séances)



Description :

Un atelier en 2 séances pour explorer la lecture à voix haute et découvrir des textes de la sélection 2026 des Cafés littéraires de Montélimar.

Encadré par un comédien professionnel, cet atelier permet de travailler la diction, l'interprétation et le plaisir de partager des textes.

① Dates et horaires :

- Mardi 29 septembre : 14h00-17h00
- Vendredi 2 octobre : 9h30-16h30

ATELIERS DE RELAXATION LUDIQUE

Animé par : Lise MEUNIER (sophrologue)

Nombre de places : 15

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire (par séance, participation ponctuelle possible)



Description :

Des ateliers de relaxation accessibles et ludiques pour apprendre à se détendre, gérer son stress et retrouver un équilibre émotionnel. Chaque séance est indépendante : vous pouvez participer à une ou plusieurs dates selon vos disponibilités.



❶ Dates et horaires :

- Jeudi 17 septembre : 14h00-15h00
- Vendredi 16 octobre : 14h00-15h00
- Vendredi 23 octobre : 10h00-11h00
- Jeudi 29 octobre : 14h00-15h00
- Jeudi 5 novembre : 14h00-15h00
- Jeudi 19 novembre : 14h00-15h00
- Jeudi 3 décembre : 14h00-15h00
- Jeudi 17 décembre : 14h30-15h30

BIEN-ÊTRE : ATELIERS THÉMATIQUES

Animé par : Lise MEUNIER (sophrologue)

Nombre de places : 20

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire (par séance, participation ponctuelle possible)



Description :

Des ateliers thématiques pour aborder des sujets clés du bien-être en vieillissant. Chaque séance explore un thème différent à travers des exercices pratiques et des échanges.

❶ Dates et horaires :

- Jeudi 24 septembre : 14h00-15h30
-> « Retrouver un sommeil apaisé et avancer en âge »
- Vendredi 13 novembre : 9h30-11h00
-> « Stimuler son corps et son esprit en avançant en âge »
- Vendredi 11 décembre : 9h30-11h00
-> « Apprivoiser ses émotions pour vivre plus apaisé »



MODULE « LES RENDEZ-VOUS AGÉILITÉ »

Animé par : Kiné Prévention

Nombre de places : 10

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire

(participation au cycle complet + conférence du 9 octobre)



Condition : la participation à la conférence du 9 octobre (Semaine Bleue) est obligatoire pour s'inscrire à ce module. Inscriptions à l'issue de cette conférence.

Description :

Un parcours d'ateliers pour travailler l'agilité physique et mentale, dans un esprit de convivialité et de progression collective. Les séances sont conçues pour s'adapter aux capacités de chacun.

① Dates et horaires :

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| • Vendredi 16 octobre : 10h00-11h30 | • Lundi 23 novembre : 14h30-15h30 |
| • Lundi 19 octobre : 14h30-15h30 | • Lundi 30 novembre : 14h30-15h30 |
| • Lundi 26 octobre : 14h30-15h30 | • Lundi 7 décembre : 14h30-15h30 |
| • Lundi 2 novembre : 14h30-15h30 | • Lundi 14 décembre : 14h30-15h30 |
| • Lundi 9 novembre : 14h30-15h30 | • Lundi 21 décembre : 14h30-16h00 |
| • Lundi 16 novembre : 14h30-15h30 | |

MODULE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Animé par : Association Siel Bleu

Nombre de places : 12

Lieu : Maison Espoulette

Inscription : Obligatoire (participation au cycle complet 12 séances)



Description :

Un programme d'activités physiques douces et adaptées aux seniors, pour maintenir la mobilité, la force et l'équilibre. Les exercices sont encadrés par des professionnels et s'adaptent aux capacités de chacun.



i Dates (tous les mardis) et horaires :

- 22 et 29 septembre : 10h45-12h
- 13, 20 et 27 octobre : 10h45-12h
- 3, 10, 17 et 24 novembre : 10h45-12h
- 1^{er} et 8 décembre : 10h45-12h

MODULE « ESTIME DE SOI AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE »

Animé par : UFOLEP

Nombre de places : 12

Lieu : Maison Espoulette

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Inscription : Obligatoire (participation au cycle complet 4 séances)

Description :

Un parcours en 4 séances pour explorer la notion d'estime de soi, son lien avec le vieillissement, et développer des outils pour entretenir des relations épanouissantes. La dernière séance inclut une initiation à des méthodes de relaxation.

i Dates et horaires :

- **Mercredi 14 octobre : 9h30-12h00**
-> « Compréhension de la notion d'estime de soi »
- **Mercredi 21 octobre : 9h30-12h00**
-> « Lien entre estime de soi et vieillissement »
- **Mercredi 28 octobre : 9h30-12h00**
-> « La relation aux autres : entretenir et créer des liens qui me font du bien »
- **Mercredi 4 novembre : 9h30-12h00**
-> « Initiation à des méthodes de relaxation »



CONFÉRENCE ALZHEIMER : « TRUCS & ASTUCES DES AIDANTS »

Animée par : ORSAC Escapade Plateforme de Répit / France Alzheimer

Public : Ouvert à tous (aidants, seniors, familles)

Lieu : Salle Saint-Martin – 2 rue Bernard Cathelin 26200 Montélimar

Inscription : Entrée libre

Description :

Une conférence animée par un médecin pour partager des conseils pratiques et des astuces du quotidien pour les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Échanges et temps de questions prévus.

① **Dates et horaires :** Vendredi 2 octobre : 13h00-17h00

APRÈS-MIDI DANSANT

Lieu : Palais des Congrès

Inscription : Obligatoire

Description :

Un moment convivial pour danser, échanger et partager un après-midi musicale dans une ambiance chaleureuse. Ouvert aux seniors de l'Agglomération également.

① **Dates et horaires :** Mardi 3 novembre : 14h00-17h00



REMUE-MÉNINGES

Lieu : Maison Espoulette

Nombre de places : 10

Inscription : Obligatoire

Description :

Livrets de jeux pour stimuler la mémoire et les fonctions cognitives.

① **Dates et horaires :** Jeudi 15 octobre : 9h30-11h00

DÉCOUVERTE DE L'INSTRUMENT LE « BAO-PAO »

Public : Ouvert à tous

Lieu : Salle Tintamarre - Conservatoire de Montélimar –
5 Rue Bouverie 26200 Montélimar

Inscription : Entrée libre

① **Dates et horaires** : Samedi 17 octobre : 10h00-12h30 et 13h30-17h30

DISTRIBUTION DES COLIS DE NOËL

Lieu : Palais des Congrès

Conditions : muni de votre bon de retrait

① **Dates et horaires** : Mardi 8 et mercredi 9 décembre

SPECTACLE DE NOËL

Lieu : Palais des Congrès

Conditions : réservé aux montiliens de +60 ans

Inscription : Obligatoire

Description :

Un spectacle de cabaret festif pour célébrer les fêtes de fin d'année en musique et en couleurs.

① **Dates et horaires** : Lundi 14 décembre : 13h00 ou 17h00
(2 représentations)

DU CÔTÉ DE LA MÉDIATHÈQUE

Café Musique : 26/09, 17/10, 12/12 (10h-12h, entrée libre).

Projections : « Mascarade » (02/10) et « Seul » (06/11) à 18h00 salle de la Manut'.

Visite flash de la réserve des livres anciens : 19/09 (4 créneaux de 30 min, réservation obligatoire). Inscriptions directement auprès de la médiathèque.

Ateliers Tricot'thé : 03/09 et 05/11 (14h00-17h00, entrée libre).

Jeux du vendredi : 11/09 et 13/11 (14h30-16h30, entrée libre).



PROGRAMME RÉSERVÉ AUX SENIORS MONTILIENS DE + DE 60 ANS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Horaires d'ouverture :
tous les jours de 9h à 12h et 14h à 17h
(fermé les lundis matin et mercredis après-midis)
29 avenue d'Espoulette - Tel : 04.75.00.26.52
retraite.active@montelimar.fr

Merci de prévenir le service de toute annulation dès que possible
afin d'informer 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.