

PROGRAMME

DES ACTIVITÉS D'OLIVET



+
60 ANS

SEPTEMBRE / DÉCEMBRE 2024

ANIMATIONS GRATUITES

sauf pour les séances de cinéma où une participation est demandée.

Inscriptions au CCAS un mois avant chaque activité
au 02 38 69 83 12 ou à social@olivet.fr

CCAS
Olivet

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

DÉBUTER AVEC UN SMARTPHONE

Mardi 24 septembre
de 14h30 à 16h30



Un atelier pour vous familiariser avec votre smartphone et ses différentes fonctionnalités, de la plus basique à la plus avancée (partage de connexion ou de photos, scanner, gestion des fichiers, des notifications, stockage...). Apporter son smartphone.

DÉCOUVERTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Mardi 8 octobre
de 14h30 à 16h30

Cet atelier vous permettra de découvrir les principaux réseaux sociaux, acquérir les bons réflexes et bien sécuriser vos données sur ces sites. Apporter son ordinateur.

CRÉATION ALBUM PHOTOS

Mardi 19 novembre
de 14h30 à 16h30

Vous souhaitez créer ou offrir un album photo ? Cet atelier vous guidera pour choisir le bon site, organiser, mettre en valeur vos photos et réaliser un bel album.

LES TRANSPORTS

Mardi 5 novembre
de 14h30 à 16h30

Vous préparez un voyage et vous sentez perdu ? Cet atelier vous aidera à naviguer sur les sites de transports, d'hébergement et à préparer votre itinéraire sereinement.

PERMANENCES NUMÉRIQUES AVEC UNIS CITÉS

Vendredis 6 et 20 décembre
de 14h à 16h

Assistance personnalisée (tous les 15 jours) sur vos outils numériques par les jeunes en service civique d'Unis Cités, sans RDV.

En partenariat avec Orange Solidarité. Inscriptions au CCAS au 02 38 69 83 12, places limitées.

📍 **Bibliothèque Le Temps Retrouvé,**
salle des Savoir-faire

NOUVEAU !

ATELIER : « BIENVENUE À LA RETRAITE ! »



Spécialement prévu pour les futurs et jeunes retraités par l'association Néosilver :

- **s'informer sur l'accès à l'ensemble de leurs droits sociaux,**
- **se donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé, heureux et autonomes le plus longtemps possible,**
- **faire émerger des idées et envies, se lancer dans un nouveau projet comme le bénévolat et renforcer leur pouvoir d'agir.**

Cet atelier est animé par des professionnels experts (sophrologues, coachs de vie, intervenants en caisse de retraite...). Il se compose de sept séances pour appréhender la retraite en toute tranquillité.

Jeudi 12, 19 et 26 septembre de 10h à 12h

Séance 1 : Apprenons à nous découvrir !

Séance 2 : Mes démarches administratives et financières

Séance 3 : Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !

Jeudi 3, 10 et 17 octobre de 10h à 12h

Séance 4 : Je continue de prendre soin de moi

Séance 5 : Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres

Séance 6 : 100 % mobile à la retraite

Jeudi 14 novembre de 10h à 12h

Séance 7 : Votre expérience nous intéresse !

Inscriptions au CCAS
au 02 38 69 83 12, places limitées.

Le suivi de l'ensemble des 7 séances est nécessaire.

Public : 2 ans avant le passage à la retraite et jusqu'à 2 ans après.

📍 Alliage, salle Blareau
1 rue Michel Roques

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

SEPTEMBRE

CINÉMA : ATTENTION AU DÉPART

**Mardi 3 septembre
à partir de 14h30**

Comédie de Benjamin Euvrard.
Avec André Dussollier, Jérôme
Commandeur, Jonathan
Lambert. *Durée 1h33 min*

Inscriptions au CCAS au
02 38 69 83 12, places limitées.

Petite participation demandée.

📍 Maison de retraite de la Mothe,
1940, rue du général de Gaulle

« DÉTENTE ET MOBILITÉ CORPORELLE »

**Lundis 9, 16, 23, 30 septembre
et 7 octobre de 14h à 16h**

Ateliers, mis en place par
l'association Brain Up, qui
s'inscrivent dans une démarche
de prévention santé.

Inscriptions au CCAS au 02 38 69 83 12,
places limitées. Le suivi de l'ensemble
des 5 séances est nécessaire.

📍 Alliage, salle Blareau
1 rue Michel Roques

CHANTEZ !

**Jeudi 26 septembre
de 15h à 16h**



Venez chanter ensemble
sur des musiques d'hier et
aujourd'hui avec un groupe de
passionnés de chant.

Sur inscription 1 mois avant au CCAS.

📍 Résidence Les Girandières,
436 rue Jacques Monod

OCTOBRE

ATELIERS CHAUFFE CITRON :

**Mardis 1^{er} et 15 octobre
de 10h30 à 12h**

Explorez un sujet mystère sur
fond de jeux et d'énigmes qui
viendront chatouiller votre
curiosité, votre concentration
et votre mémoire.

Inscriptions au CCAS
au 02 38 69 83 12, places limitées.

📍 Alliage, salle Fouquiau Simon
1 rue Michel Roques

ATELIERS ET PIÈCE DE THÉÂTRE

« L'IMAGE DE SOI ET L'ESTIME DE SOI » :

Du lundi 14 au vendredi 18 octobre 2024



Venez participer à des ateliers et monter une pièce de théâtre autour de la notion de l'image et l'estime de soi. Nul d'avoir besoin d'avoir pratiqué le théâtre ! Vous serez accompagnés de la compagnie théâtrale « A trois branches d'oc » et le coach David Marteau.

Inscriptions pour les ateliers ou la représentation au 09 72 17 48 33.

Ateliers du lundi après-midi au vendredi midi

📍 Salle des fêtes du Donjon, chemin des Muids

Représentation de la pièce de théâtre vendredi à 14h

📍 Auditorium Rémy François à St Pryvé St Mesmin, espace culturel et sportif Léo Lagrange, place de la Belle-Arche

NOUVEAU !

MARCHE BLEUE

Mardi 15 octobre de 10h à 12h

Pour la Semaine bleue, le CCAS d'Olivet et celui de Saint-Pryvé-Saint-Mesmin organisent une marche de 2024 m., en hommage aux Jeux Olympiques. Des parcours de 2,5 km et 5,5 km seront disponibles, encadrés par l'association USMO randonnée. Au programme : stands d'informations, de relaxation et organisation d'ateliers bien être au CCAS de St Pryvé st Mesmin [sur inscription].

ATELIER BIEN ÊTRE

À 10h30, 11h et 11h30

Trois sessions d'atelier.

Sur inscription au CCAS de Saint-Pryvé-Saint-Mesmin

📍 Saint-Pryvé-Saint-Mesmin

CHANTEZ !

Jeudi 17 octobre de 15h à 16h

Voir atelier du 26 septembre.

NOVEMBRE

ATELIERS CHAUFFE CITRON :

**Mardis 5, 12, 19 et 26
novembre de 10h30 à 12h**

Voir atelier du 1^{er} octobre.

ATELIER YOGA DU RIRE

**Mardi 12 novembre
de 14h à 15h30**



Un atelier bien-être proposé par l'Action sociale Malakoff et David Marteau, thérapeute et coach bien-être.

Le rire est bon pour la santé physique et mentale. Dans cet atelier, vous apprendrez à rire sans raison grâce à des exercices spécifiques proposés par un animateur du rire. Rire sans raison permet de se libérer et de se détendre !

Inscriptions au CCAS au
02 38 69 83 12, places limitées.

📍 **Alliage, salle Blareau**
1 rue Michel Roques

« CABARET MAGIQUE »

**Dimanche 17
novembre à 14h30**

75 ANS
ET +



Spectacle de fin d'année par
Maxime Minerbe et la Cie
Etinc'elles.

Découvrez l'univers captivant
de «cabaret magique» ! Ce
spectacle de danse marie des
numéros visuels à une magie
moderne. Explorez un monde
de glamour, d'émerveillement
et de mystère, où chaque
pas est un voyage féérique
époustouflant.

*Collation offerte à la fin
du spectacle. Durée 1h20*

**Pour les personnes nées avant le
01/01/1950. Inscriptions au CCAS,
dans la limite des places disponibles.
Transport possible sur demande**

📍 **Alliage, salle de spectacle**
1 rue Michel Roques

CHANTEZ !

Jeudi 21 novembre
de 15h à 16h

Voir atelier du 26 septembre.

ATELIER AUTOMASSAGE ET RELAXATION

Mardi 26 novembre
de 14h à 15h30

Un atelier bien-être proposé par l'Action sociale Malakoff et David Marteau, thérapeute et coach. Découvrez la relaxation par la respiration et la visualisation guidée, ainsi que l'automassage, une technique utilisant mains, doigts ou balles pour améliorer la circulation sanguine, réduire le stress et maintenir la souplesse et la mobilité.

Inscriptions au CCAS
au 02 38 69 83 12, places limitées.

📍 Alliage, salle Blareau
1 rue Michel Roques

DECEMBRE

ATELIERS CHAUFFE CITRON :

Mardis 3 et 10 décembre
de 10h30 à 12h

Voir atelier du 1^{er} octobre.

CINÉ LA MOTHE : UNE BELLE COURSE

Mardi 3 décembre
à partir de 14h30

Comédie de Christian Carion.
Avec Line Renaud, Dany Boon,
Alice Isaaz. *Durée 1h31 min*

Petite participation demandée.

📍 Maison de retraite de la Mothe,
1940, rue du général de Gaulle

ATELIER YOGA DU VISAGE

Mardi 10/12 de 14h à 15h30

Un atelier bien-être, proposé par l'Action sociale Malakoff et David Marteau, thérapeute et coach, pour découvrir le yoga du visage. Cette technique de massage, d'acupression et d'exercices de respiration vise à détendre les traits du visage et à tonifier les muscles.

Inscriptions au CCAS
au 02 38 69 83 12, places limitées.

📍 Alliage, salle Blareau
1 rue Michel Roques

CHANTEZ !

Jeudi 19 décembre
de 15h à 16h

Voir atelier du 26 septembre.



LE CCAS VOUS AIDE !

- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- Prise en charge jusqu'à 100€ de l'adhésion sportive ou culturelle auprès d'une association olivétaine pour les plus de 60 ans ayant des ressources équivalentes à l'ASPA.
- DEMANDE POSSIBLE
JUSQU'AU 15 NOVEMBRE 2024
AUPRÈS DU CCAS.**

INFORMATIONS, RÉSERVATIONS ET
RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CENTRE
COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) :

 02.38.69.83.12 /  social@olivet.fr



UnisCité



TRANSPORT

Toutes les semaines

Transport pour le foyer des seniors, les jeudis d'harmonie, le marché du vendredi après-midi et la bibliothèque.

**Informations et réservation
au plus tard la veille auprès du CCAS**

RESTEZ INFORMÉ DES PROCHAINES ACTIVITÉS !

**Flashez le QR code
pour renseigner
votre adresse mail :**



**Renseignements et réservations
auprès du Centre Communal
d'Action Sociale (CCAS) :**

 02.38.69.83.12  social@olivet.fr