

PROGRAMME DES ACTIVITÉS D'OLIVET

+ 60 ANS



SEPTEMBRE /
DÉCEMBRE 2025

ANIMATIONS GRATUITES

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

CCAS
d'Olivet

CINÉMA

Mardi 2 sept. à 15h

Bienvenue à bord (1h35)

Comédie d'Éric Lavaine.
Avec Franck Dubosc, Valérie
Lemercier et Gérard Darmon.

Mardi 9 déc. à 15h

L'Oncle Charles (1h38)

Comédie d'Étienne Chatiliez.
Avec Eddy Mitchel, Alexandra
Lamy et Valérie Bonneton.

**Participation demandée.
Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12. Transport
possible sur demande.**

📍 Résidence de la Mothe,
1940 rue du général de Gaulle

LOTO

Jeudi 25 sept. à 15h

Grand loto organisé par
l'association La Mothe, loisirs
et amitié.

**Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 Résidence de la Mothe,
1940 rue du général de Gaulle

L'ART À VOTRE PORTÉE

Série d'ateliers interactifs sur
l'art et l'histoire pour stimuler la
curiosité et la mémoire. Aucune
connaissance requise pour les
ateliers ARTZ.

Jeudi 18 sept. de 14h à 15h30

Le musée vient à vous !

Immersion dans le monde de
Vincent Van Gogh grâce à une
visite de musée interactive en
visioconférence.

**Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



Voyage au cœur de l'Art et de l'Histoire

**Jeudi 16 oct. > mardi 16 déc.
de 14h à 15h30**

Série d'ateliers conçus pour vous faire voyager à travers les époques et les cultures.

Jeudi 16 oct.

Les œuvres racontent des histoires, qu'elles proviennent de l'Antiquité, du Moyen-Âge ou de leur siècle.

Mardi 28 oct.

À la découverte de l'Hindouisme avec les sculptures déïques du Musée Guimet, musée national des arts asiatiques.

Jeudi 20 nov.

Le corps humain façonné dans le marbre et le bronze.

Mardi 16 déc.

Napoléon et Joséphine : des personnages majeurs de l'Histoire du XIX^e siècle.

**Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques

BIBLIOTHÈQUE

Vendredi 3 oct. de 10h à 12h

L'équipe de la bibliothèque vous attend pour explorer ses innombrables ressources et partager des moments précieux.

Inscriptions : 02 38 25 06 16

📍 **Bibliothèque Le Temps Retrouvé,
365 rue du Général de Gaulle**

SPECTACLE

**Lundi 4 nov.
de 14h à 17h**

Tous au cabaret

Les classiques des cabarets parisiens avec des danseuses et un magicien illusionniste (Artiste FL Magic). Collation offerte à la fin du spectacle.

**Ouvert aux + de 75 ans. Places limitées,
inscriptions au CCAS : 02 38 69 83 12.
Transport possible sur demande.**

📍 **L'Alliage, 1 rue Michel Roques**



LA MÉTHODE PEP'S EUREKA

Avec l'âge, le cerveau peut perdre de sa capacité à retenir les informations. La pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie contribuent à entretenir votre mémoire.

La participation à l'ensemble des 10 séances est fortement conseillée.

Jeudi 11 sept. de 14h à 16h

Réunion d'information

Jeudi 18 sept. de 9h à 15h

Test Moka, sur rendez-vous individuels de 15 min.

En 10 à 15 minutes, et en présence d'un médecin, un test simple et gratuit pour de faire un point sur la mémoire, l'attention et l'orientation. Un outil de prévention précieux pour repérer d'éventuelles fragilités et rester autonome plus longtemps.



**25 sept. > 8 janv. 2026
de 14h à 16h30**

Ateliers mémoire, 10 séances

Ateliers conçus pour explorer différentes facettes de la mémoire et fournir des stratégies concrètes.

Jeudi 25 sept.

Contenu et objectifs de l'atelier mémoire.

Jeudi 2 oct.

Découverte des stratégies de mémorisation.

Jeudi 9 oct.

Attention et mémoire de travail.

Jeudi 6 nov.

Mémoire visio-spatiale.

Jeudi 13 nov.

Mémoire topographique.

Jeudi 27 nov.

Mémoire des noms propres.

Jeudi 4 déc.

Mémoire des mots courants.

Jeudi 11 déc.

Mémoire des chiffres
et logique numérique.

Jeudi 18 déc.

Mémoire de ce qui est vu
et entendu.

Jeudi 8 janv.

Mémoire prospective.

**Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques

CURIOSITÉ ET MÉMOIRE

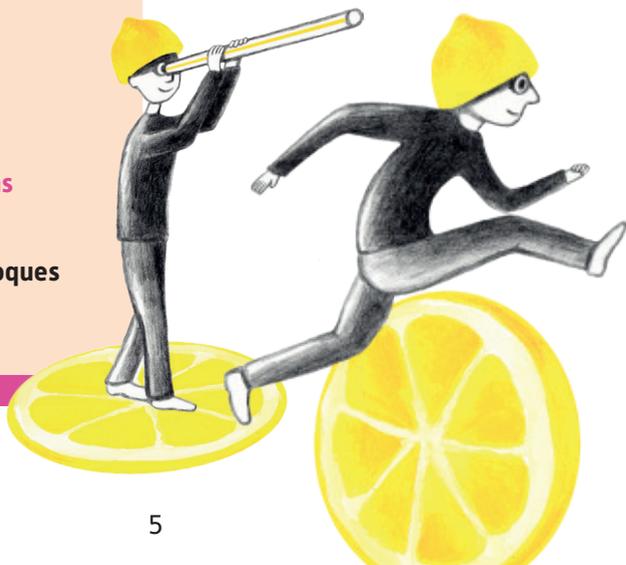
**Les mardis : 30 sept. /
7 et 14 oct. / 4, 18 et 25 nov. /
2 et 9 déc. de 10h à 12h**

Ateliers «Chauffe Citron»

Des séances conviviales
conçues pour stimuler l'esprit
et entretenir les capacités
cognitives de manière ludique.

**Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



AIDANT



Vendredi 19 sept.
> 12 déc. de 15h à 17h

La Passerelle des Aidants à la Girandière : un soutien mensuel essentiel

En partenariat avec la Résidence Les Girandières et VYV3, ces rendez-vous mensuels sont une précieuse opportunité pour les aidants de s'informer, d'échanger et de trouver du soutien, toujours suivis d'une collation conviviale.

Coup
de
cœur



Vendredi 19 sept.

Découverte des services proposés par TAO pour les aidants et les personnes accompagnées.

Vendredi 17 oct.

Apprendre à mieux utiliser «mon espace santé» un outil précieux pour la gestion des parcours de soins.

Vendredi 21 nov.

Présentation des missions et des services du CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) d'Orléans, un acteur clé de l'accompagnement des seniors et de leurs aidants.

Vendredi 12 déc. dès 14h30

Goûter de Noël et animations.

Inscriptions au 02 38 82 50 00.

**📍 Résidence Les Girandières du Loiret,
436 rue Jacques Monod**

CIRCULATION



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

**Vendredi 3 oct.
de 9h30 à 16h30**

S'informer et se sensibiliser aux bonnes pratiques. Piéton, cycliste ou automobiliste, une journée pour se déplacer en toute sérénité.

De 9h30 à 13h30

Sensibilisation au code de la route et remplissage de constats amiables.

**De 10h30 à 12h30 /
14h30 à 16h30**

Ateliers / visites libres et dépistages individuels : conduite de simulateur et casques de réalité virtuelle, tests d'audition et de vision.

**Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 **L'Alliage, 1 rue Michel Roques**

NUMÉRIQUE

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

**Jeudi 25 sept. > jeudi 11 déc.
de 14h30 à 16h30**

Série d'ateliers numériques pour mieux comprendre et utiliser les outils d'aujourd'hui. Par Orange Solidarité.

Jeudi 25 sept.

Découvrir l'intelligence artificielle (IA).

Jeudi 6 nov.

Apprendre les bases pour prendre en main les smartphones Android en toute simplicité. Apporter son smartphone.

Jeudi 11 déc.

Maîtriser l'envoi, la réception et l'organisation des e-mails.

**Places limitées, sur inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 **Bibliothèque Le Temps Retrouvé,
365 rue du Général de Gaulle**

SOMMEIL ET NUTRITION

Le CCAS d'Olivet, en partenariat avec le Comité Action sociale Agirc-Arrco Centre Val de Loire, l'ASEPT Centre Val de Loire et la MSA, propose un programme complet dédié au bien-être, axé sur le sommeil et la nutrition. Mieux dormir et mieux manger pour une meilleure qualité de vie !

Lundi 22 sept. de 14h à 17h

**Conférence inaugurale :
«rester en bonne santé, toute
une aventure !»**

Une conférence animée par le Docteur Marie-Pierre Humeau, pneumologue, spécialiste du sommeil et de la vigilance, attachée au CHU de Nantes. Elle abordera comment *«bien dormir, bien manger»* n'est pas si compliqué, et donnera des pistes pour une meilleure santé au quotidien.

Places limitées, inscriptions des Olivetains au CCAS : 02 38 69 83 12.

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



rester en bonne santé, toute une aventure !



rester en bonne santé, toute une aventure !



Lundi 6 oct. > 1^{er} déc.
de 14h à 16h30

Ateliers Sommeil : comprendre et améliorer les nuits

Après la conférence, des conseils pour un sommeil réparateur grâce à une série d'ateliers interactifs.

Lundi 6 oct.

Comprendre les mécanismes du sommeil et ses changements «normaux» liés à l'âge.

Lundi 13 oct.

Comprendre les rythmes du sommeil et apprendre à identifier votre profil de dormeur.

Lundi 3 nov.

Identifier les causes et conséquences des perturbations du sommeil.



Lundi 17 nov.

Troubles, perturbations du sommeil et orientations : à quel moment une consultation vers un médecin ou un spécialiste est nécessaire ? Identifier les spécialistes et les prises en charge éventuelles.

Lundi 24 nov.

Identifier les pistes d'action pour mieux dormir.

Lundi 1^{er} déc.

Bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir.

**Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques

INITIATIONS BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE

Deux ateliers d'initiation dédiés au bien-être et à la relaxation, l'occasion parfaite pour découvrir de nouvelles pratiques et améliorer le quotidien.

**Vendredi 10 oct.
de 10h à 10h45**

Yoga sur chaise pour le corps et l'esprit

Pause bienfaitante avec le yoga sur chaise, animée par Misela Milla, professeur de yoga. Une pratique douce et accessible pour tous.

Prévoir bouteille d'eau et gilet.

Lundi 17 nov. de 10h à 11h

Initiation à la réflexologie manuelle

Découvrir les points réflexes de ses mains pour se soulager au quotidien, avec Alexia Cousin, réflexologue et naturopathe.

**Places limitées, inscriptions
au CCAS : 02 38 69 83 12.**

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques

ACTIFS ET DYNAMIQUES !



HOP Grands Seniors

Le CCAS et le service des sports proposent des séances d'activité physique adaptées, conçues pour entretenir la forme et le bien-être des seniors. Encadrées par des professionnels.



RETRAITE

Mardi 23 sept. à 10h

Activité physique animée par un maître-nageur sauveteur.

Places limitées, inscriptions à partir du 24 août au CCAS : 02 38 69 83 12.

📍 Piscine de l'Inox,
220 rue de l'Yvette

Lundi 28 oct. / vendredi 28 nov. et mardi 23 déc. de 10h à 11h

Activités animées par Profession Sport Loisirs 45.

Les inscriptions pour chaque nouvelle séance ouvriront une fois la séance précédente terminée, plus d'infos dans le OH Sortir chaque mois.



BIENVENUE À LA RETRAITE

Jeudi 25 sept. > jeudi 27 nov.



Préparer le départ à la retraite : démarches administratives et financières, gestion du temps pour soi et pour les autres... tout un programme ! **La participation à l'ensemble des 7 séances est fortement conseillée.**

**Jeudi 25 sept.
de 17h à 19h30**

**Jeudis 2, 9 et 16 oct.
de 17h30 à 19h30**

**Jeudis 6, 20 et 27 nov.
de 17h30 à 19h30**

Places limitées, inscriptions au CCAS : 02 38 69 83 12.

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



LE CCAS VOUS AIDE !

Prise en charge jusqu'à 100€ de l'adhésion sportive ou culturelle auprès d'une association olivetaine pour les plus de 60 ans ayant des ressources équivalentes à l'ASPA. Demande possible jusqu'au 14 novembre 2025 auprès du CCAS.

.....



TRANSPORT TOUTES LES SEMAINES

Transport pour le foyer des seniors, les jeudis d'Harmonie, le marché du vendredi après-midi.

Informations et réservation au plus tard la veille avant 16h, auprès du CCAS.

.....

RENSEIGNEMENTS

ET INSCRIPTIONS AU CCAS

Centre Communal d'Action Sociale

02 38 69 83 12 / social@olivet.fr

.....



RESTEZ INFORMÉS

DES PROCHAINES ACTIVITÉS !

Flashez le QR code pour renseigner votre adresse mail.

