

PROGRAMME DES ACTIVITÉS D'OLIVET

+ 60 ANS



JANVIER /
JUILLET 2026

ANIMATIONS GRATUITES

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

CULTURE & LOISIRS



REPAS GASTRONOMIQUE ET ANIMATIONS

Déjeuner gastronomique offert aux Olivétains nés avant le 1^{er} janvier 1951, confectionné et servi par les étudiants du LHO.

Jeudi 29 janv. à 12h15

Danse avec Benny Carel

Vendredi 30 janv. à 12h15

Temps libre de convivialité

Lundi 2 fév. à 12h15

Grand quizz

Mardi 3 fév. à 12h15

Danse avec Benny Carel

Mercredi 4 fév. à 12h15

Temps libre de convivialité

Inscription les 8 et 9 janvier de 9h à 16h à l'Alliage. Transport possible sur demande lors de l'inscription, dans la limite des places disponibles.

📍 Lycée Hôtelier de l'Orléanais,
125 rue Claude Debussy



TOURNOIS DE BELOTE

**Les mardis : 10 févr. /
7 avr. / 2 juin de 14h à 16h**

Avis aux passionnés de belote ! Venez participer à un tournoi amical. Rendez-vous une fois tous les deux mois pour une nouvelle manche !

**Places limitées, sur inscriptions
auprès de Korian au 02 38 66 40 51.**

📍 Résidence Korian La Reine
Blanche 851, rue de la Vallée

PRATIQUE ! Cochez les animations sur lesquelles vous vous êtes inscrit(e) pour ne rien oublier !

CINÉMA

Mardi 3 mars à 15h

La cage dorée (1h30)

Comédie de Ruben Alvès avec Rita et Joaquim de Almeida.

Mardi 9 juin à 15h

Radin (1h29)

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

Participation demandée. Places limitées, inscription au CCAS : 02 38 69 83 12. Transport possible sur demande dans la limite des places disponibles.

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

DICTÉE

Jeudi 19 mars de 14h à 15h30

Lors de la semaine de la Francophonie, venez stylo à la main pour une dictée d'antan. Par le CCAS, la bibliothèque et l'association Parole et écrit.

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

📍 **L'Alliage, 1 rue Michel Roques**

BAL DE PRINTEMPS

Lundi 23 mars de 14h à 17h

Moment festif animé par Jean François Carcagno et son orchestre. Collation offerte.

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

Transport possible sur demande dans la limite des places disponibles.

📍 **L'Alliage, 1 rue Michel Roques**

LA BAMBOCHE

Vendredi 3 juillet de 15h30 à 17h30



Le CCAS et le service culture de la ville vous invitent à venir profiter en musique de l'ouverture de la Bamboche. Collation offerte.

Places limitées, inscriptions au CCAS : 02 38 69 83 12. Transport possible sur demande dans la limite des places disponibles.

📍 **Parc du Poutyl**

NUMÉRIQUE

□ PERMANENCES NUMÉRIQUES

Les vendredis

**16 et 30 janv. / 13 fév. /
13 et 27 mars / 10 et
24 avril / 29 mai / 12 juin
de 14h à 15h30**

Assistance personnalisée sur vos outils numériques par les jeunes en service civique d'Unis Cité.

Places limitées, sans RDV.

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



□ À VOUS LE NUMÉRIQUE

**Les jeudis : 22 et 29 janv. /
5 et 12 février / 5, 12, 19
et 26 mars de 14h30 à 16h30**

Accompagnement de 8 séances à l'appropriation des outils numériques : découverte et réassurance de la prise en main des appareils, utilisation d'internet, utilisation d'applications essentielles, messageries et réseaux sociaux, démarches en lignes, acquérir les réflexes de sécurité. Organisés par Action Numérique avec le soutien de la CARSAT CVL.

Les inscriptions à l'ensemble des séances seront priorisées.

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

📍 **L'Alliage, 1 rue Michel Roques**

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

Jeudi 29 janv.

> 4 juin de 14h30 à 16h30

Soutien dans l'utilisation du numérique par la fondation Orange solidarité.

Les inscriptions à l'ensemble des séances seront priorisées.

Jeudi 29 janv.

Repérer les arnaques, phishing et autres tentatives de fraudes en ligne.

Jeudi 26 mars

Gérer les photos de son smartphone : classer, sauvegarder, partager (sur Android uniquement).

Jeudi 4 juin

Utiliser les services publics en ligne, créer ses comptes, son identité numérique

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

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

HAPPY-VISO

Mardi 27 janv. de 10h à 11h

Découverte des multiples ressources de la plateforme Happy viso : santé, bien-être, culture, convivialité...

Atelier en visio avec Pauline Ronzy, chargée des programmes seniors & aidants. Avec le soutien des jeunes d'Unis cité.

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

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



PRÉVENTION

SOLIDARITÉ

□ SEREIN AU QUOTIDIEN

**Les jeudis du 5 mars > 2 avril
de 10h à 11h30**

5 séances ludiques et pratiques pour être serein au quotidien : dépasser les peurs, comprendre et agir. Par Saparman, Késia, l'Agirc-arccco et le CCAS.

Les inscriptions à l'ensemble des séances seront priorisées.

Jeudi 5 mars

Équilibre et risque de chute

Jeudi 12 mars

Psychologie des appréhensions

Jeudi 19 mars

Reconnaitre et se protéger des escroqueries

Jeudi 26 mars

Communiquer dans une société en évolution

Jeudi 2 avril

Pratique du self défense adaptée

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

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques

□ LA PASSERELLE DES AIDANTS

Les vendredis :

**9 janv / 6 févr. / 6 mars /
3 avril / 22 mai / 19 juin
de 15h à 17h**

Rendez-vous mensuels pour aider les aidants à s'informer. Collation offerte.

Plus d'informations dans le OH'Sortir. En partenariat avec La Girandière et VYV3

**Places limitées, sur inscription :
Tiphaine Chandon au 06 42 99 58 89
ou à tiphaine.chandon@vyv3.fr**

📍 La Girandière, 436 rue Jacques Monod. (possibilité de se garer sur le parking de la résidence sur demande)

□ LE CAFÉ DES AIDANTS

**Du 13 janv. > 7 juillet
de 10h à 11h30**

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Temps convivial d'échange et d'informations, animé par des professionnels. Organisé par Proximité Services, avec le soutien de l'association française des aidants.



Mardi 13 janv.

Les relations avec les professionnels, trouver sa place, un équilibre

Mardi 10 févr.

Repérer les signes d'épuisement

Jeudi 9 avril

Je n'en peux plus mais je n'ai pas le choix

Mardi 18 mai

Conserver un lien de qualité avec mon proche

Mardi 16 juin

Et si je partais en vacances ?

Mardi 7 juillet

La famille, l'entourage proche : un relais, un soutien pour les aidants

Places limitées, sur inscription au 02 38 64 09 43 ou à prox.serv@orange.fr

**📍 Restaurant le 128,
128 av. du Loiret**



SPORT & BIEN-ÊTRE

□ HOP GRANDS SENIORS

Séances d'activité physique adaptées, conçues pour entretenir la forme et le bien-être, encadrées par des professionnels.

Organisées par le service des sports, Profession Sport Loisirs 45 et le CCAS.

Plus d'infos dans le OH Sortir chaque mois.



□ LES RDVS D'HAPPY-VISIO

Partager, découvrir ou redécouvrir collectivement en replay les ressources d'Happy-visio avec les jeunes d'Unis cité.

Les mardis 17 fév. / 21 avril de 10h à 11h

Happy-tonic : 40 minutes d'exercices simples et accessibles à tous, pour vous permettre de rester en forme et de donner du rythme à votre journée.

Les mardis 24 mars / 12 mai de 10h à 11h

Happy-stretching : techniques d'assouplissements, d'étirements et de prise de conscience de son corps.

Places limitées, inscription à deux sessions maximums à l'issue de la présentation du 27 janvier (voir rubrique numérique) au CCAS : 02 38 69 83 12.

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



COMPRENDRE ET AMÉLIORER LES NUITS

Les jeudis 5, 12 et 26 mars / 2, 9 et 30 avril de 13h30 à 16h

Bénéficiez de conseils pour un sommeil réparateur grâce à une série d'ateliers interactifs. La participation à l'ensemble de séances est nécessaire.

Places limitées, sur inscription au CCAS : 02 38 69 83 12. Les personnes en liste d'attente ayant été inscrites en 2025 seront priorisées dans la mesure du possible.

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



CURIOSITÉ & MÉMOIRE

LES JEUDIS D'HARMONIE

Tous les jeudis de 14h à 17h30

Après-midis récréatifs, pour dérouiller ses neurones dans la bonne humeur en jouant au scrabble, à la belote, au tarot, au Triomino, au loto... tout cela autour d'un goûter.

Animé par l'Association Olivet Solidarité.

Informations au 02 38 49 14 48 ou 06 08 70 49 48.

📍 Salle Harmonie,
146 rue du général de Gaulle



□ **C'ÉTAIT MIEUX AVANT... ET DEMAIN ?**

**Du 19 janvier > 9 février
de 14h à 16h**

Chaque génération porte son passé, son présent et son futur. Et si nous apprenions ensemble à y trouver le meilleur de demain ? Ateliers animés par un psychologue diplômé.

Lundi 19 janvier

Les souvenirs épisodiques : comment fonctionne la mémoire ?

Lundi 26 janvier

Les générations : les connaître, se comprendre

Lundi 2 février

La peur de demain : la gestion du stress et des émotions

Lundi 9 février

Bien commencer sa journée : la pensée positive

Places limitées, sur inscription à l'ensemble des séances au CCAS : 02 38 69 83 12.

📍 **L'Alliage, 1 rue Michel Roques**

MÉTHODE PEP'S EUREKA

Les jeudis 5, 12 et 26 mars / 2, 9 et 30 avril / 7 et 28 mai / 11 et 25 juin de 9h30 à 12h

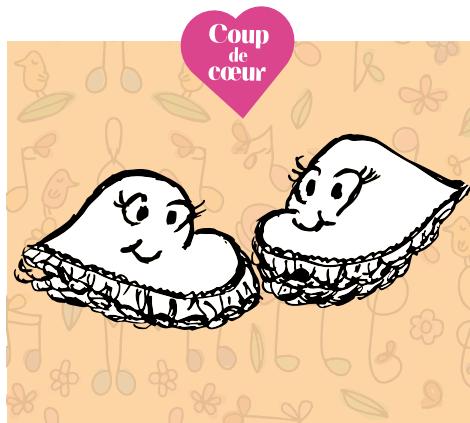
Avec l'âge, le cerveau peut perdre de sa capacité à retenir les informations. La pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie contribuent à entretenir votre mémoire. La participation à l'ensemble de séances est nécessaire.

Vendredi 13 février à 11h

Test Moka pour le faire le point sur la mémoire, l'attention et l'orientation avec un médecin préalable obligatoire pour la participation aux ateliers.

Places limitées, sur inscription au CCAS : 02 38 69 83 12 [deux sessions maximum]. Les personnes en liste d'attente ayant été inscrites en 2025 seront priorisées dans la mesure du possible.

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



LES MADELEINES

Les mardis 10 mars et 7 avril, 5 mai et 2 juin de 10h à 11h30

Réfléchir sans pression, discuter en s'amusant. Un moment convivial, sans papier ni crayon pour entretenir son moral, rafraîchir sa mémoire et faire des découvertes.

Accessible à tous, animé par Valérie Clème.

Places limitées, sur inscription au CCAS : 02 38 69 83 12 [deux sessions maximum].

📍 L'Alliage, 1 rue Michel Roques



RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS AU CCAS* **À PARTIR DU LUNDI 12 JANV. 2026**

02 38 69 83 12

*** Centre Communal d'Action Sociale**



TRANSPORT TOUTES LES SEMAINES

Transport toutes les semaines, dans la limite des places disponibles : les jeudis d'Harmonie, le marché du vendredi après-midi. Informations et réservations au plus tard la veille avant 16h auprès du CCAS.



RESTEZ INFORMÉS DES PROCHAINES ACTIVITÉS !

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



EXTRAIT DU CONTRAT D'ARRIÈRE
agirc-arrco



EXTRAIT DU CONTRAT D'ARRIÈRE
agirc-arrco

KLESIA
Assurance d'intérêt général

POUR BIEN VIEILLIR

BrainUp

UnisCité

