

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS D'OLIVET

+ 60 ANS



JANVIER /  
JUILLET 2026

## ANIMATIONS GRATUITES

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

CCAS  
d'Olivet

75 ANS  
ET +

## ☐ REPAS GASTRONOMIQUE ET ANIMATIONS

Déjeuner gastronomique offert aux Olivetains nés avant le 1<sup>er</sup> 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**

75 ANS  
ET +

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 prioritaires.

**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 prioritaires.

**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**



**Pour tous les ateliers  
numériques, pensez  
à apporter vos  
smartphones, tablettes,  
ou ordinateurs  
portables.**

## PRÉVENTION

### ☐ 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 prioritaires.

#### **Jeudi 5 mars**

Équilibre et risque de chute

#### **Jeudi 12 mars**

Psychologie des appréhensions

#### **Jeudi 19 mars**

Reconnaître 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

## SOLIDARITÉ

### ☐ 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](mailto: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.

Coup  
de  
cœur



### **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](mailto: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**

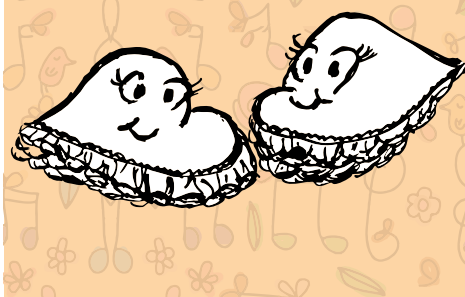
Avec l'âge, le cerveau peut perdre de sa capacité à retenir les informations. La pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie contribuent à entretenir votre mémoire. La participation à l'ensemble de séances est nécessaire.

**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 prioritaires 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, rafraichir 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.

