

# 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](mailto: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<sup>er</sup> 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.

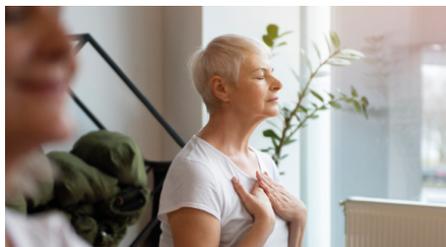
Inscriptions au CCAS  
au 02 38 69 83 12, places limitées.

📍 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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.*

