

Montélimar



" Vieillir ensemble,
une chance à
cultiver "

SEMAINE BLEUE

DU 2 AU 6 OCTOBRE

PROGRAMME



Lundi 2 octobre

- 10h00 - 12h00 : atelier self-defense
■ Chapelle des Carmes (rue Monnaie Vieille)
 - 10h30 - 11h30 : atelier danse orientale
■ Centre social municipal Colucci (8 avenue Stéphane Mallarmé)
-
- 14h00 - 16h30 : visite de la Centrale Nucléaire
■ Cruas. Départ parking Palais des Congrès.
 - 14h00 - 16h00 : séance «Adopte un veuf»
■ Cinéma Les Templiers (place du Temple)

ET AUSSI AVEC LES 60 + DE MONTÉLIMAR

10h - 12h et 14h30 - 16h30 : initiation à l'orientation ■ Base de loisirs



Mardi 3 octobre

- 9h00 - 12h00 (repas inclus) : atelier cuisine « Saveurs d'ailleurs »
■ Centre social municipal Colucci (8 avenue Stéphane Mallarmé)
 - 10h00 - 12h00 : visite musée
■ Musée d'Art Contemporain Saint-Martin (place de Provence)
 - Atelier senior connect
■ Service de la Retraite Active et des Aînés (8 rue Maurice Meyer)
-
- 14h00 - 15h30 : visite de la caserne des pompiers
■ SDIS 26 (13 avenue de la Feuillade)
 - 14h00 - 16h00 : visite « Sur les traces d'Émile Loubet »
■ Départ Office de Tourisme (parvis Saint-Martin)
 - 14h00 - 16h00 : initiation danse de salon
■ École Sabarot (8-10 avenue de Rochemaure)
 - 15h30 - 17h00 : visite et ateliers au centre équestre
■ Base de loisirs (chemin de la Ballastière)

ET AUSSI AVEC DOMITYS

À partir de 15 h : dégustation de thés originaux en partenariat avec « les thés comme hiver »

Activités gratuites (excepté la sortie à Peaugres). Limitées à 2 activités/pers. Réservées aux seniors montiliens de 60 ans et +. En cas d'annulation de votre part, merci de contacter le service de la Retraite Active et des Aînés : 04 75 00 26 52.



Mercredi 4 octobre

- à partir de 9h00 : atelier senior connect
 - au marché (place du Marché)
- 9h30 - 10h30 : atelier « Remue méninges »
 - Service de la Retraite Active et des Aînés (8 rue Maurice Meyer)
- 10h - 11h30 : atelier sensibilisation Fleurs de Bach
 - Service de la Retraite Active et des Aînés (8 rue Maurice Meyer)
- ~~~~~
- 14h00 - 17h30 : après-midi jeux intergénérationnels / atelier senior connect / concours de cookies ■ Salle Saint-Martin (avenue Bernard Cathelin)
- 14h30 - 16h00 : atelier « Concours photos » avec l'association Eustache
 - à l'Espace Public Numérique (place Léopold Blanc)
- 15h00 - 16h00 : atelier « Lightpainting »
 - Médiathèque (16 avenue du G^{al} de Gaulle)

ET AUSSI AVEC AQUARELIA

Atelier Prévention des chûtes en partenariat avec AM Services, le CMS (Centre Municipal de Santé) et la CPTS

ET DOMITYS

À partir de 14h30 : Tournois de sport ou remue méninges sur la console Wii



Jeudi 5 octobre

- 8h00 - 19h00 : sortie à la journée ■ Peaugres (18€)
- 10h00 - 12h00 : lecture musicale avec la C^{ie} Zafourire
 - Médiathèque (16 avenue du G^{al} de Gaulle)
- 10h45 - 12h00 : atelier pratique artistique
 - Musée d'Art Contemporain Saint-Martin (place de Provence)
- ~~~~~
- 14h00 - 16h00 : visite « N7 »
 - Départ Office de Tourisme (parvis Saint-Martin)
- 14h30 - 16h30 : initiation salsa avec l'association Eustache
 - Chapelle des Carmes (rue Monnaie Vieille)
- 14h30 - 16h30 : atelier numérique « Mon espace Santé » avec l'association Eustache et le Centre Municipal de Santé
 - Médiathèque (16 avenue du G^{al} de Gaulle)

ET AUSSI AVEC AQUARELIA

Atelier chant avec l'association France Alzheimer et leur journée des aidants



Vendredi 6 octobre



9h00 - 12h00 : atelier nutrition « Prévention santé par l'alimentation »

■ Salle 303 - Maison des Services Publics (place de Provence)



9h30 - 11h30 : initiation modelage

■ Service de la Retraite Active et des Aînés (8 rue Maurice Meyer)



10h00 - 11h00 : « Montélimar jadis »

■ Archives municipales (place de Provence)



14h00 - 16h00 : séance « Quand tu seras grand »

■ Cinéma Les Templiers (place du Temple)



14h30 - 16h30 : initiation danse africaine « Djamboola »

■ Chapelle des Carmes (rue Monnaie Vieille)

ET AUSSI AVEC LES 60 + DE MONTÉLIMAR

De 9h à 12h : Portes ouvertes gym dynamique séniors et gym zen ■ Salle Saint Martin

* **les 60 + de MONTÉLIMAR** - Rens. M^{me} GAULUPEAU 06 80 74 04 44

* **AQUARELIA** - Rue Louis Chancel 04 28 37 08 30. Tous les matins du 2 au 6/10 de 10h à 12h : ateliers jardinage avec création de jardinières sur palette

. * **AM SERVICES** - 13, rue Maréchal Leclerc 04 75 49 05 24. Atelier sur les gestes qui sauvent. Samedi 7/10 de 14h à 16h.

* **DOMITYS** - 15, chemin des 2 saisons. 04 51 18 00 00

