

montélimar

CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le programme des activités : c'est du lourd!

seniors

septembre

octobre

novembre

décembre



Septembre 2025

Jeudi 25 septembre

14h-16h **Créer, personnaliser et jouer ensemble : création de plateau de jeux/ découverte de la découpeuse laser 2/3**

FABLAB (10 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 29 septembre

10h30-12h **Conférence «La notion d'équilibre et prévention des chutes» SAPARMAN**

SALLE SAINT MARTIN (20 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés



RADIO MIX' ÂGE

ESPACE DE DIALOGUE INTERGÉNÉRATIONNEL

Découvrez ce projet de valorisation des mémoires locales, pour encourager la participation citoyenne et renforcer les liens communautaires.

- > Partage d'histoires, de musiques et d'informations
- > Découverte des expériences et des valeurs des générations précédentes...

RENSEIGNEMENTS :
CCAS Retraite Active
04 75 00 26 52

Atelier lecture à voix haute : Découverte de la lecture à voix haute, en 3 séances, à travers les auteurs de la 30ème édition des Cafés Littéraires de Montélimar.

Créer, personnaliser et jouer ensemble : Venez participer à la création d'un jeu interactif qui sera proposé lors de la Semaine Bleue !

Conférence « Maladie d'Alzheimer et apparentée » : organisée par la Plateforme de répit et France Alzheimer. Signature de la charte Ville aidante avec France Alzheimer.

Conférence « Dialoguer et comprendre l'origine de ses peurs » animée par SAPARMAN (Spécialiste de la prévention des chutes et de l'activité physique à destination des seniors) : les différentes notions, comprendre les mécanismes, anticiper le dialogue.

Conférence « La notion d'équilibre et prévention des chutes » animée par SAPARMAN: la notion d'équilibre, se relever des chutes, l'activité physique.

Octobre 2025

Ateliers — Sorties —

Mercredi 1^{er} octobre

14h-16h Après-midi jeux intergénérationnel avec la ludothèque

SALLE SAINT MARTIN

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Jeudi 2 octobre

14h-16h Créer, personnaliser et jouer ensemble : Création des pions / découverte de l'impression 3D 3/3

FABLAB (10 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés



Mardi 14 octobre

14h-17h Après-midi dansant

PALAIS DES CONGRÈS (350 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés



**Du 6 au 12 octobre :
semaine bleue**

(voir programme pages suivantes)

Jeudi 9 octobre

14h30-17h Atelier Tricot'Thé
MÉDIATHÈQUE

Vendredi 10 octobre

14h30-16h30 Les jeux du vendredi
MÉDIATHÈQUE

Mercredi 15 octobre

14h-17h Jeux de société

CHEZ EUSTACHE (18 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 20 octobre

10h30-12h Conférence

"Reconnaître et se protéger des escroqueries" SAPARMAN

SALLE SAINT MARTIN (20 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Octobre 2025

Mardi 21 octobre

14h-16h Atelier pétanque

CLOS LOUBET (20 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 27 octobre

10h30-12h Conférence

"Communiquer dans une société en évolution" SAPARMAN

SALLE SAINT MARTIN (20 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 28 octobre

14h30-16h30 Conférence "Les clés du bien vieillir" CARSAT

SALLE SAINT MARTIN (20 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 29 octobre

14h-17h Jeux de société

CHEZ EUSTACHE (18 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Après-midi jeux intergénérationnel : Présence de la Ludothèque et des Kid'o de Montélimar.

Créer, personnaliser et jouer ensemble : Venez participer à la création d'un jeu interactif qui sera proposé lors de la Semaine Bleue !

Jeux de société : découverte ou redécouverte de jeux de cartes, de dés, de plateau pour faire travailler sa mémoire et favoriser le lien social avec Amé'jeux.

Pétanque : après midi sympa et ludique où les participants pourront s'affronter en équipes, pensez à ramener vos boules. Collation offerte.

Conférence "Reconnaître et se protéger des escroqueries" : Les types d'escroquerie, le porte à porte/ téléphone, reconnaître et se protéger.

Conférence "Communiquer dans une société en évolution" : Les lieux d'affluence - confiance en soi, la communication intergénérationnelle, la communication non violente.

Conférence "Les clés du bien vieillir" : Les effets du vieillissement sur l'organisme; l'indispensable capacité d'adaptation et de rebond ; la mise en pratique par des comportements au quotidien.

Octobre 2025

6 - 12 octobre Semaine Bleue VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER !

Lundi 6 octobre

10h-12h Atelier numérique
"Mon espace santé"

CAMPUS MONTÉLIMAR
AGGLOMÉRATION (20 places)

Inscription et renseignements service
de la Retraite Active et des Aînés

9h30-11h30 Séance de
sophrologie : Favoriser une
meilleure qualité de sommeil
CHAPELLE DES CARMES (12 places)

Inscription et renseignements service
de la Retraite Active et des Aînés



14h-16h Séance cinéma «Les
Musiciens»

CINÉMA LES TEMPLIERS (115 places)

Inscription et renseignements service
de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 7 octobre

10h-12h Dictée géante

THÉÂTRE (100 places)

Inscription et renseignements Service de
la Retraite Active et des Aînés



7h30-19h Sortie à Montpellier et
visite du Planet Océan

INSCRIPTIONS DÈS LE 23/09 (104 places)

Départ Palais des Congrès 7h30

Inscription (20€*) et renseignements Service
de la Retraite Active et des Aînés

*Paiement chèque ou carte bleue

14h30-16h Visite guidée :
Découverte de l'histoire du jardin
public de Montélimar

OFFICE DU TOURISME (places illimitées)

Inscription et renseignements Service de
la Retraite Active et des Aînés

Mercredi 8 octobre

10h-12h Marche Bleue : Comment
circuler en ville en toute sécurité

DÉPART CMS 27 RUE PIERRE JULIEN-
CENTRE VILLE (15 places)

Inscription et renseignements Service de
la Retraite Active et des Aînés

Octobre 2025

6 - 12 octobre Semaine Bleue VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER !

13h30 - 18h30 Forum des
seniors
SALLE SAINT MARTIN

Jeudi 9 octobre

9h-12h Atelier réalité virtuelle
MÉDIATHÈQUE (12 places)
Inscription et renseignements
Service de la Retraite Active et des
Aînés

14h-17h Jeu interactif

CHEZ EUSTACHE (18 places)
Inscription et renseignements
Service de la Retraite Active et des
Aînés

14h30-16h Visite guidée sur le thème de la Nationale 7

OFFICE DU TOURISME (places
illimitées)
Inscription et renseignements
Service de la Retraite Active et des
Aînés

Vendredi 10 octobre

9h30-12h Sortie Bowling
Montélimar
INSCRIPTIONS DÈS LE 23/09 (16 places)
Départ Palais des Congrès 9h15
Inscription (10€*) et renseignements
Service de la Retraite Active et des Aînés
*Paiement chèque ou carte bleue



14h - 15h Visite du musée d'art contemporain : Exposition Amazonia de Dalva DUARTE

MUSÉE (25 places)
Inscription et renseignements Service
de la Retraite Active et des Aînés



Dimanche 12 octobre 9h Spectacle "Le petit déjeuner"

THÉÂTRE (15 places)
Inscription et renseignements Service
de la Retraite Active et des Aînés

Octobre 2025

6 - 12 octobre Semaine Bleue VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER !

Atelier numérique "Mon espace santé" : Découverte de l'espace santé, comment est-il géré, qui y a accès et pourquoi ? Le centre municipal de santé et les conseillers numériques seront là pour répondre à vos questions.

Séance cinéma : Envie de vibrer au rythme des émotions et des cordes sensibles ? Ne manquez pas cette comédie dramatique pleine d'humanité, où quatre virtuoses doivent surmonter leurs désaccords pour créer l'harmonie. Entre tensions, musique et humour, ce film vous embarque dans les coulisses d'un concert unique. Une belle leçon de vie portée par des personnages attachants. Rendez-vous au cinéma Les Templiers pour une séance inoubliable — inscrivez-vous vite !

Visite guidée : Découverte de l'histoire du jardin public de Montélimar : Plongez dans l'histoire du jardin public de Montélimar à l'occasion d'une visite guidée enrichissante animée par un guide passionné de l'Office de Tourisme. Une balade culturelle idéale pour redécouvrir ce patrimoine vivant, entre nature et mémoire locale.

Marche Bleue : Comment circuler en ville en toute sécurité : Parcours urbain de prévention des chutes, cette marche accompagnée propose des conseils concrets pour circuler en toute sécurité avec canne, déambulateur ou autre aide à la mobilité. Encadrée par des professionnels du Centre municipal de santé et de la CPTS, elle mêle équilibre, repères en ville et bons réflexes. Départ devant le CMS, arrivée à l'Hôtel de Ville.

Atelier réalité virtuelle : Embarquez pour un voyage à l'autre bout du monde sans bouger de votre siège ! Une initiation à la réalité virtuelle tout en douceur. Plusieurs expériences vous seront proposées, du voyage contemplatif au casse-tête à résoudre en équipe.

Visite guidée sur le thème de la Nationale 7 : Partez à la découverte de la mythique Nationale 7 à travers une visite guidée menée par un guide de l'Office de Tourisme de Montélimar. De son tracé historique aux souvenirs de vacances d'antan, cette balade urbaine vous plonge dans l'ambiance rétro de la "route des vacances". Anecdotes, patrimoine et esprit vintage rythmeront ce voyage au cœur de l'histoire locale.

Sortie Bowling Montélimar : 2 parties de bowling avec boissons, location de chaussures et challenge organisé avec récompense à la clé.

Spectacle le petit-déjeuner : venez le ventre vide !

Novembre 2025



Mardi 4 novembre

14h-16h Atelier pétanque

CLOS LOUBET (20 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Jeudi 6 novembre

14h30-17h Atelier Tricot'Thé

MÉDIATHÈQUE

Vendredi 7 novembre

9h30-10h30 Atelier Remue ménage*

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE (8 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 10 novembre

10h30-12h Conférence "Confiance en soi et pratique du self défense adapté" SAPARMAN*

SALLE SAINT MARTIN (20 places)

Inscription et renseignements Service de la Retraite Active et des Aînés

Vendredi 14 novembre

14h30-16h30 Les jeux du vendredi

MÉDIATHÈQUE



Mardi 18 novembre

14h-17h Après-midi dansant

PALAIS DES CONGRÈS (350 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Lundi 24 novembre

9h-11h Café rencontre : comprendre l'intelligence artificielle*

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE (8 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Mardi 25 novembre

9h30-10h30 Atelier remue ménage

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE (8 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

14h Festival du cinéma Italien - séance offerte par le CCAS de la Ville de Montélimar

CINÉMA LES TEMPLIERS (115 places)

Inscription Service de la Retraite Active et des Aînés

Décembre 2025

— Ateliers —
— Sorties —

Jeudi 4 décembre

14h30-17h Atelier Tricot/Thé
MÉDIATHÈQUE

Mardi 9 & mercredi 10 décembre

9h-17h Distribution des colis
de Noël
PALAIS DES CONGRÈS

Vendredi 12 décembre

14h30-16h30 Les jeux du
vendredi
MÉDIATHÈQUE

Lundi 15 décembre

14h30-16h30 Spectacle de Noël
offert par la Ville de Montélimar
PALAIS DES CONGRÈS
Inscription Service de la Retraite
Active et des Aînés

Et de nombreuses autres surprises
sont en préparation !

*Atelier Remue Mèninges : exercices ludiques qui sollicitent la concentration et l'attention.

*Conférence "confiance en soi et pratique du self défense adapté" : le concept de confiance en soi, initiation au self défense.

*Café rencontre comprendre l'Intelligence Artificielle : avec les conseillers numériques.



PROGRAMME RÉSERVÉ AUX SENIORS MONTILIENS DE 60 ANS ET +

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE ET DES AINÉS
04 75 00 26 52**

Horaires d'ouverture :

Tous les jours de 9h à 12h et 14h à 17h (fermé les jeudis-après-midi)

8 Rue Maurice Meyer - Tel : 04.75.00.26.52

retraite.active@montelimar.fr

Merci de prévenir le service de toute annulation dès que possible afin de prévenir les personnes en liste d'attente.

Le CCAS se réserve le droit d'annuler une sortie et/ou une activité en cas d'un nombre insuffisant de participants (dans ce cas remboursement). Le remboursement de l'activité est possible uniquement pour les causes suivantes et sur présentation d'un justificatif :

- Hospitalisation (bulletin de situation)
- Maladie (certificat médical)
- Décès d'un proche (acte de décès)

6 - 12 octobre Semaine Bleue : Ça se passe aussi dans l'Agglo !

Lundi 6 octobre

9h-10h **Activité physique adaptée 1/3**

SAUZET (10 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

Mardi 7 octobre

14h-16h **Atelier la mémoire résultante de la bonne santé**

SAUZET (15 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

Mercredi 8 octobre

8h45-9h45 **Activité physique adaptée 2/3**

SAUZET (10 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

9h30-17h **Animations intergénérationnelles**

SAVASSE (places illimités)

Renseignements à la mairie de Savasse

10h-11h30 **Protéger son péréinée en vieillissant**

SAUZET (8 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

14h30-17h **Goûter karaoké**

MARSANNE (45 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Marsanne

Jeudi 9 octobre

9h-10h **Activité physique adaptée 3/3**

SAUZET (10 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

14h-16h30 **Après-midi jeux intergénérationnel**

ALLAN (places illimités)

Renseignements à la mairie d'Allan

Vendredi 10 octobre

10h-11h30 **Réveil du corps, se poser et écouter son corps**

SAUZET (12 places)

Inscription et renseignements à la mairie de Sauzet

19h **Apéro dînatoire & pièce de théâtre**

MONTBOUCHER (Espace Agora)

Inscription et renseignements à la mairie de Montboucher-sur-Jabron

Cafés Littéraires :

Les auteurs à votre rencontre !

Jeudi 9 octobre

> Possibilité de manger dès 19h (sur réservation)

> Rencontre avec les auteurs dès 20h

Guillaume POIX

MARSANNE (Chez l'Aubergiste)

Informations à venir

PUY-SAINT-MARTIN (Le Bistro'c)

Corinne ROYER

ALLAN (Caveau Almorïc)

20h Guillaume VIRY

SAUZET (La maison Hirsute)