

GAZETTE CONVIVIALITÉ

PROGRAMME DE JUIN SERVICE DE CONVIVIALITÉ

Rejoignez-nous !

Une adhésion annuelle de 20 € par personne vous donnera gratuitement* accès aux activités organisées par le Service de Convivialité sur la période septembre 2025 - août 2026.

Ces activités sont financées par le Conseil Départemental de l'Oise et par la Commission des financeurs

(*) une participation forfaitaire pourra ponctuellement être demandée pour certains ateliers (sorties, visites, ...)



Le Conviviabus

Pour faciliter votre participation à nos activités collectives, un service de transport en minibus réservé aux séniors sans solution de mobilité est désormais proposé, sur réservation, les lundis et jeudis après-midi.



**Un espace d'échanges,
d'activités et de rencontres
adaptés à tous les séniors !**

Les ateliers numériques

Notre animateur numérique vous accompagne pour des séances d'initiation ou de perfectionnement sur votre propre matériel informatique (ordinateur portable, tablette, smartphones, ...).

Ces ateliers individuels, d'une durée d'une heure, se déroulent au Centre social rural de Lamorlaye, sur rendez-vous. Contactez Coralie.

Le Service de Convivialité, qui s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, vous propose gratuitement, après adhésion annuelle (*), des activités (financées par le Conseil Départemental de l'Oise et la Commission des Financeurs) pour le mois de juin sur inscription à l'accueil du Centre Social au 03.44.21.61.61.






Merci de prévenir en cas d'empêchement.

ACTIVITÉS DE JUIN

 <p>TOUS LES LUNDIS</p> <hr/> <p>10H30</p>	<p>Stage prévention des chutes : "Ne me laissez pas tomber !"</p> <p>Venez travailler votre équilibre, votre souplesse et votre tonus musculaire avec notre professeure de sport.</p> <p>Stage de 13 séances avec un engagement de participer à toutes les séances.</p> <p>Séance 1 : Lundi 02 mars 2026 Séance 2 : Lundi 09 mars 2026 Séance 3 : Lundi 16 mars 2026 Séance 4 : Lundi 23 mars 2026 Séance 5 : Lundi 30 mars 2026 Séance 6 : Lundi 27 avril 2026 Séance 7 : Lundi 04 mai 2026 Séance 8 : Lundi 11 mai 2026 Séance 9 : Lundi 18 mai 2026 Séance 10 : Lundi 01^{er} juin 2026 Séance 11 : lundi 08 juin 2026 Séance 12 : lundi 15 juin 2026 Séance 13 : lundi 22 juin 2026</p>	<p>Atelier socio-esthétique</p> <p>Venez vous faire une beauté grâce à l'auto-maquillage guidé par notre socio-esthéticienne</p>	 <p>MARDI 02 JUN</p> <hr/> <p>10H00</p>
		<p>Gym aquatique</p> <p>Venez participer à une séance "O'Zen" (gym douce aquatique) à la piscine AQUALIS à Gouvieux</p> <p>Départ du CSR en Mini-bus (13h00) ou rdv à Gouvieux (13h30)</p>	 <p>MARDIS 02 JUN 16 JUN 23 JUN</p>
		<p>Sortie à l'Abbaye de Royaumont</p> <p>Venez découvrir l'Abbaye et son parc grâce à une visite guidée</p> <p>Départ 14h15 - Retour 17h30 Aller /Retour en Mini-Bus</p>	 <p>JEUDI 04 JUN</p> <hr/> <p>14H15</p>
 <p>LUNDI 01 JUN</p> <hr/> <p>14H00</p>	<p>Marche/Promenade A Coye-la-Forêt (selon la météo)</p> <p>Venez marcher et vous promener en extérieur avec nos animatrices</p> <p>Rendez-vous à 14h au Centre Social</p>	<p>Jeux de société et Gym douce adaptée</p> <p>Tous les vendredis (hors vacances scolaires) venez participer aux activités suivantes :</p> <p>14h00-15h00 : Jeux de société 14h15-15h15 : Gym dynamique adaptée 15h15-16h15 : Gym douce sur chaise</p>	 <p>TOUS LES VENDREDIS APRÈS-MIDI</p>

Attention : A partir du mois de juin des inscriptions seront obligatoires (les vendredis après-midis, hors vacances scolaires) pour les jeux de société de 14h00 à 15h00 et pour la gym douce adaptée : séance de 14h15 à 15h15 et séance de 15h15 à 16h15 (sur chaise).

 MARDI 09 JUN <hr/> 11H00	<p>Séance de sophrologie : Sur le thème : "Mieux accepter son appareil auditif"</p> <p>Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil.</p>	<p>Atelier créatif :</p> <p>Personnalisez votre tote bag selon vos envies</p>	 JEUDI 18 JUN <hr/> 14H00
 MARDI 09 JUN <hr/> 14H00	<p>Atelier Art thérapie</p> <p>Venez apprendre différentes techniques (dessin, peinture, etc) tout en vous relaxant.</p>	<p>Atelier numérique</p> <p>Venez apprendre et/ou vous perfectionner en groupe sur un ordinateur. Thème : Création numérique d'un patchwork photos avec le logiciel Photopéa</p>	 LUNDI 22 JUN <hr/> 14H00
 JEUDIS	<p>Marche/Promenade</p> <p>Venez marcher et vous promener en extérieur avec nos animatrices</p> <p>Jeudi 11 juin à 10h00 Jeudi 02 juillet à 14h00</p> <p>Rendez-vous au Centre Social</p>	<p>Atelier socio-esthétique : Pour les aidants</p> <p>Attention : cet atelier est réservé uniquement aux aidants (personnes prenant soin d'un proche)</p> <p>Venez prendre soin de vos pieds avec notre socio-esthéticienne</p>	 VENDREDI 26 JUN <hr/> 10H00
 JEUDI 11 JUN <hr/> 14H00	<p>Quiz et compagnie : "Les fromages"</p> <p>Venez stimuler vos neurones à travers différents exercices.</p>	<p>Séance de sophrologie : Sur le thème : "Mieux accepter son appareil auditif"</p> <p>Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil.</p>	 LUNDI 29 JUN <hr/> 14H00
 LUNDI 15 JUN <hr/> 14H00	<p>Projection du film: "le gentleman d'Epsom"</p> <p>En partenariat avec le Ciné-Club de Lamorlaye (au Foyer culturel)</p> <p>Film- comédie de 1962 avec Jean Gabin et Louis de Funès. Durée : 1H22</p> <p>Une plongée dans le monde hippique sur l'hippodrome de Longchamp.</p>	<p>Atelier intergénérationnel : Chorale avec les enfants de la Halte-Garderie (2-3 ans)</p> <p>Venez partager un moment en chanson avec les enfants et notre Chef de Choeur Steve Ngono</p>	 MARDI 30 JUN <hr/> 14H30
 JEUDI 18 JUN <hr/> 11H00	<p>Séance de sophrologie : Sur le thème : "Mieux accepter son appareil auditif"</p> <p>Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil.</p>		

Et pour m'inscrire ?

Pour vous inscrire, c'est simple !

1. Remplissez le bulletin d'adhésion
2. Réglez votre cotisation
3. Contactez Coralie par téléphone au 03 44 21 61 61 ou par mail : coralie.porquet@centre-social-rural-lamorlaye.org

