

GAZETTE CONVIVIALITÉ

PROGRAMME DU
SERVICE DE CONVIVIALITÉ

NOVEMBRE

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 2026 - août 2027.

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, ...)



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 ou à votre domicile (pour les personnes sans solution de transport ou ayant un ordinateur fixe) sur rendez-vous. Inscription auprès de Coralie au 03 44 21 61 61 ou coralie.porquet@centre-social-rural-lamorlaye.org

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



Le Service de Convivialité, qui s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, vous propose gratuitement, après adhésion annuelle de 20€, des activités (financées par le Conseil Départemental de l'Oise et la Commission des Financeurs) pour le mois de Novembre sur inscription à l'accueil du Centre Social au 03.44.21.61.61 ou par mail : coralie.porquet@centre-social-rural-lamorlaye.org

Merci de prévenir en cas d'empêchement.



ACTIVITÉS DE NOVEMBRE

Stage culinaire : "De la santé dans nos assiettes"

Venez découvrir de nouvelles compétences avec notre nutritionniste et partager des ateliers culinaires.

Stage de 8 séances avec un engagement de participer à toutes les séances.

- ~~Lundi 12 octobre 2026 à 14H~~ atelier d'information nutritionnelle
 - Lundi 02 novembre 2026 à 10H30 - atelier créatif pour réaliser un carnet de suivi / Tableau / outil personnalisé
- Déjeuner sur place sous forme de pique-nique
- Lundi 02 novembre à 14H partage de recettes
 - Lundi 09 novembre 2026 à 14H atelier culinaire
 - Lundi 23 novembre 2026 à 14H atelier culinaire
 - Lundi 30 novembre 2026 à 14H atelier culinaire
 - Lundi 07 décembre 2026 à 14H : atelier culinaire
 - Lundi 14 décembre 2026 à 10H30 atelier culinaire suivi d'un repas festif



LES
LUNDIS

Stage "Alimentation et activité physique adaptée"

DE 12 SÉANCES (Participation obligatoire à toutes les séances)

En partenariat avec la CNSA et réalisé avec une diététicienne et un professeur de sport.

« Grâce à une activité physique adaptée et une alimentation équilibrée, il est possible d'agir au quotidien et tout au long de sa vie pour rester en forme et ainsi préserver son autonomie et sa mobilité, améliorer sa qualité de vie, s'adapter aux changements physiologiques, rencontrer du monde et se sentir bien. »

- ~~Mardi 29 septembre :~~
~~10h30-12h00 + un~~
~~entretien d'1H entre~~
~~13h et 17h~~
- ~~Mardi 06 octobre :~~
~~14h00-16h00~~
- ~~Mardi 13 octobre :~~
~~14h00-16h00~~
- Mardi 03 novembre :
14h00-16h00
- Mardi 10 novembre :
14h00-16h00
- Mardi 17 novembre :
14h00-16h00
- Mardi 24 novembre :
14h00-16h00
- Mardi 1er décembre :
14h00-16h00
- Mardi 08 décembre :
14h00-16h00
- Mardi 15 décembre :
Entretien d'1H entre
13h00 et 17h00
- Mardi 05 janvier :
14h00-16h00

Sortie à Compiègne

Départ à 09h30 - Retour à 18h00

Matin : Visite libre de la ville + repas libre à la charge du participant.

Après-midi : Rendez-vous à 13h40 au Château de Compiègne pour une visite guidée jusqu'à 15h30 puis visite libre (et non guidée) du musée de la voiture ou du parc.



JEUDI
05 NOV

TRANSPORT
EN MINI-BUS

ACTIVITÉS DE NOVEMBRE



TOUS LES
VENDREDIS
APRÈS-MIDI

Jeux de société et Gym douce adaptée

Tous les vendredis (hors vacances scolaires) venez participer aux activités suivantes :

14h00-15h00 : Jeux de société
14h15-15h15 : Gym dynamique adaptée
15h15-16h15 : Gym douce sur chaise

Attention : Les inscriptions sont obligatoires tous les mois (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
10 NOV
10H00

Atelier créatif : Porte-clés en couture

Venez réaliser votre porte-clés (amélioré) en couture avec l'aide de notre animatrice.



JEUDI
12 NOV
14H00

Quiz et compagnie : "Le Chocolat"

Venez stimuler vos neurones à travers différents exercices.



LUNDI
16 NOV
14H00

Atelier numérique collectif

Venez apprendre et/ou vous perfectionner en groupe sur un ordinateur.

Thème : La gestion du navigateur internet



MARDI
17 NOV
11H00

Séance de sophrologie

Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie.
Relaxation sur fauteuil.

Séance de sophrologie

Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie.
Relaxation sur fauteuil.



JEUDI
19 NOV
14H00

Atelier culinaire Pour les aidants

Venez réaliser une recette équilibrée avec l'aide de notre nutritionniste.



VEND
20 NOV
10H00

Séance de sophrologie

Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie.
Relaxation sur fauteuil.



LUNDI
23 NOV
11H00

Conférence : "Les bienfaits de la pratique musicale sur le cerveau"

Venez comprendre les vertus de la musique sur votre cerveau et votre corps. Conférence animée par une musicothérapeute :
Lydie MOUTOUMALAYA



JEUDI
26 NOV
14H00





Nouveauté : Atelier numérique individuel à domicile (sur inscription)

En complément des ateliers numériques collectifs et des ateliers numériques individuels déjà en place depuis plusieurs années au centre social rural de Lamorlaye, notre animateur vous propose désormais des séances numériques individuelles à votre domicile.

Ces ateliers à domicile sont réservés :

- aux personnes sans solution de transport qui ne peuvent pas se déplacer au Centre social rural de Lamorlaye
- aux personnes qui souhaitent travailler sur leur ordinateur fixe

Sur les communes de Lamorlaye, Chantilly, Gouvieux, Coye-la-forêt et Orry-la-Ville, sur rendez-vous.

Contactez Coralie au 03 44 21 61 61 ou par mail :

coralie.porquet@centre-social-rural-lamorlaye.org

Et pour m'inscrire ?

Pour vous inscrire, c'est simple !

1. Remplissez le bulletin d'adhésion
2. Réglez votre cotisation de 20€ à l'accueil du Centre Social
3. Contactez Coralie par téléphone pour vos inscriptions au 03 44 21 61 61 ou par mail : coralie.porquet@centre-social-rural-lamorlaye.org



Je veux faire un don ?

Vous avez la possibilité de faire un don à l'ordre du CSR de Lamorlaye. Ce don fera l'objet d'un reçu fiscal, dont le montant pourra être mentionné sur votre prochaine déclaration de revenus et pourra faire l'objet d'une réduction d'impôt.

Précisons que seule la somme au-delà de 20€ (montant de la cotisation) pourra faire l'objet d'un reçu fiscal.

