

GAZETTE CONVIVIALITÉ

PROGRAMME D'AVRIL 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 Mars sur inscription à l'accueil du Centre Social au 03.44.21.61.61.



Merci de prévenir en cas d'empêchement.

ACTIVITÉS D'AVRIL ET PLUS ENCORE

 <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>Stage culinaire : "De la santé dans nos assiettes"</p> <p>Venez découvrir de nouvelles compétences avec notre nutritionniste et partager des ateliers culinaires.</p> <p>Stage de 8 séances avec un engagement de participer à toutes les séances.</p> <p><u>Séance 1 : Lundi 2 mars 2026 à 14H</u> atelier d'information nutritionnelle <u>Séance 2 : Lundi 09 mars 2026 à 10H30</u> - atelier créatif pour réaliser un carnet de suivi / Tableau / outil personnalisé Déjeuner sur place sous forme de pique-nique <u>Séance 3 : Lundi 09 mars à 14H</u> partage de recettes <u>Séance 4 : Lundi 16 mars 2026 à 14H</u> atelier culinaire <u>Séance 5 : Lundi 23 mars 2026 à 14H</u> atelier culinaire <u>Séance 6 : Lundi 30 mars 2026 à 14H</u> atelier culinaire <u>Séance 7 : Lundi 27 avril 2026 à 14H :</u> atelier culinaire <u>Séance 8 : Lundi 04 mai 2026 à 10H30</u> atelier culinaire suivi d'un repas festif</p>	 <p>TOUS LES LUNDIS</p>
 <p>JEUDI 02 AVRIL 14H00</p>	<p>Conférence ouverte à tous sur l'accueil familial</p> <p>Animée par la MDA (Maison Départementale de l'Autonomie) du Conseil Départemental de l'Oise. Venez découvrir une alternative au placement en EHPAD</p>		

 TOUS LES MARDIS 14H30	Chorale Venez chanter avec notre chef de chœur Steve NGONO. Tous les mardis jusqu'au mois de mai. Participation : 30€ (pour le stage) à régler en 1 fois ou en 3 fois Mardi 07 avril Mardi 28 avril	Stage sécurité routière : "Roulez en toute sécurité" Venez vous informer sur les bonnes pratiques à tenir au volant avec l'association Destination multimédia. Stage de 5 séances avec un engagement de participer à toutes les séances. 	LES JEUDIS 10H00
 MARDI 07 AVRIL 10H00	Jeu : Tous en scène Venez vous amuser avec le jeu créé avec Nathalie. Chants, mimes, questions et rires seront au rendez-vous !		LES JEUDIS 10H00
 JEUDI 09 AVRIL 14H00	Atelier créatif : tableau surprise Venez créer votre tableau à l'aide de différents composants.	Séance de sophrologie Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil. 	MARDI 28 AVRIL 11H00
 VENDREDI 10 AVRIL 10H00	Atelier culinaire (réservé aux aidants) Venez confectionner des plats simples et équilibrés avec notre nutritionniste.	Séance de sophrologie Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil. 	JEUDI 30 AVRIL 11H00
 LUNDI 27 AVRIL 14H00	Atelier numérique Venez apprendre et/ou vous perfectionner en groupe sur un ordinateur. Thème : L'impression numérique (imprimante 3D) avec une démonstration en direct	Atelier théâtre : improvisation Animé par Sabeline CAMPO-DELAMARE professeure de théâtre Venez jouer le jeu de l'improvisation et vous amuser. 	JEUDI 30 AVRIL 14H00

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

