

GAZETTE CONVIVIALITÉ

PROGRAMME DE MARS 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 seniors 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 seniors !**

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 DE MARS ET PLUS ENCORE

 TOUS LES LUNDIS 10H30	Stage prévention des chutes : "Ne me laissez pas tomber !" Venez travailler votre équilibre, votre souplesse et votre tonus musculaire avec notre professeure de sport. Stage de 13 séances avec un engagement de participer à toutes les séances. 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	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. <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 <u>Déjeuner sur place sous forme de pique-nique</u> <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	 TOUS LES LUNDIS
 JEUDI 05 MARS 11H00	Séance de sophrologie Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil.		

 JEUDI 05 MARS 14H30	Atelier théâtre inter-générationnel Animé par Sabeline CAMPO-DELAMARE, professeure de théâtre. Venez partager un moment avec les enfants de la Halte-Garderie autour du thème : "L'ours et ses émotions"	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.   Jeudi 12 mars Jeudi 19 mars Jeudi 26 mars Jeudi 02 avril Jeudi 09 avril	 LES JEUDIS 10H00
 MARDI 10 MARS 10H00	Atelier socio-esthétique Venez apprendre les auto-massages avec notre socio-esthéticienne et vous relaxer		
 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 03 mars Mardi 10 mars Mardi 17 mars Mardi 24 mars Mardi 31 mars	Jeu : Tous en scène Venez vous amuser avec le jeu créé avec Nathalie. Chants, mimes, questions et rires seront au rendez-vous !	 JEUDI 19 MARS 14H00
 JEUDI 12 MARS 14H00	Karaoké Venez chanter et vous amuser lors de notre karaoké sur grand écran avec Ben Slim.		 LUNDI 23 MARS 14H00
 MARDI 17 MARS 10H00	Atelier créatif : L'origami sous toutes ses coutures A vos aiguilles ! Venez créer votre origami en couture.	Quiz et compagnie : "La montagne et ses loisirs" Venez stimuler vos neurones à travers différents exercices.	 MARDI 24 MARS 10H00
		Séance de sophrologie Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil.	 JEUDI 26 MARS 14H00



JEUDI
26 MARS

15H30

Séance de sophrologie

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

Atelier socio-esthétique : "soins des mains"

Attention : cet atelier est réservé
uniquement aux aidants
(personnes prenant soin d'un proche)

Venez prendre soins de vos mains avec
notre socio-esthéticienne et vous relaxer



VENDREDI
27 MARS

10H00

Conférence ouverte à tous sur l'accueil familial

Animée par la MDA (Maison
Départementale de l'Autonomie) du
Conseil Départemental de l'Oise.
Venez découvrir une alternative
au placement en EHPAD



JEUDI
02 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

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.

