

GAZETTE CONVIVIALITÉ

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 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 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 sur rendez-vous auprès de notre animateur numérique ou contactez Coralie.

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 (*), des activités (financées par le Conseil Départemental de l'Oise et la Commission des Financeurs) pour le mois de septembre 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 SEPTEMBRE

 MARDI 01 SEPT 11H00	Séance de sophrologie Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil.	Baignade Piscine AQUALIS Baignade libre (bassins intérieurs et extérieurs), détente dans le petit bassin. (possibilité de transport depuis le centre social à 13H45 si besoin ou co-voiturage ; le préciser dès l'inscription). RDV 14H à Gouvieux.	 LUNDI 07 SEPT 14H00
 MARDI 01 SEPT 14H00	Séance de sophrologie : Sur le thème : "Mieux vivre avec ses acouphènes" Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil.	Atelier créatif : Personnalisez votre tote bag selon vos envies	 MARDI 08 SEPT 14H00
 TOUS LES VENDREDIS APRES-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	Marche/Promenade Venez marcher et vous promener en extérieur avec nos animatrices	 JEUDI 10 SEPT 14H00
 LUNDI 07 SEPT 14H00	Séance de sophrologie Venez vous détendre lors d'une séance de sophrologie. Relaxation sur fauteuil.	Atelier numérique Venez apprendre et/ou vous perfectionner en groupe sur un ordinateur. Thème : Organisez vos photos, gérez vos fichiers	 LUNDI 14 SEPT 14H00

Attention : A partir du mois de septembre 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).

ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE



MARDI
15 SEPT
14H00

Atelier lecture commentée

Lecture commentée sur le roman
« De la terre à la lune » de Jules Verne
en partenariat avec l'association
« Au Coin des Poètes de Morlacca »



JEUDI
17 SEPT
14H00

Quiz et compagnie : "Maisons et régions"

Venez stimuler vos neurones à
travers différents exercices.



VENDREDI
18 SEPT
10H00

Atelier socio-esthétique : Pour les aidants

Attention : cet atelier est réservé uniquement
aux aidants

(personnes prenant soin d'un proche)

Venez prendre soin de vos pieds avec
notre socio-esthéticienne



LUNDI
21 SEPT
10H30

Atelier socio-esthétique

Séance soin de vos mains avec notre
socio-esthéticienne



MARDI
22 SEPT
14H00

Atelier Art thérapie

Venez apprendre différentes techniques
(dessin, peinture, etc) tout en vous
relaxant avec Amandine Guyot

Stage de théâtre avec Sabeline Campo- Delamare

Venez découvrir ou redécouvrir le
monde du théâtre et vous mettre en
scène accompagné par Sabeline.

Attention : il est préférable de participer à
toutes les séances pour profiter du stage
pleinement.



JEUDIS
24 SEPT
01 OCT
08 OCT
15 OCT
14H00

Projection du film: "De la comédie Française" à CinéDori à Orry-la-ville

Comédie rafraîchissante d'une durée
d'1H15 réalisée par Martin Darondeau et
Bertrand Usclat.



LUNDI
28 SEPT
14H30

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

ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE



LUNDI
05 OCT
14H00

En avant-première : Spectacle magie-mentalisme de Mr LUPIN

Plongez au coeur de la magie pour un après-midi d'étonnement et de divertissement.



Nouveauté : Atelier numérique individuel à domicile

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.

Voir document "atelier numérique individuel à domicile" ci-joint au programme.

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.

