

Sorties

➤ Théâtre

« Qu'est-ce que le théâtre ? »

Jouy-sous-Thelle (60)

Jeudi 18 janvier 2018

Départ du CSR à 19h

Retour prévu à 22h30



➤ Visite guidée du Musée d'Art et d'Archéologie et visite libre de Senlis (60)

Samedi 20 janvier 2018

Départ du CSR à 9h

Retour prévu à 18h

➤ Repas-spectacle

« Petits effondrements du monde libre »

Hardivillers-en-Vexin (60)

Vendredi 02 février 2018

Départ du CSR à 19h

Retour prévu à 22h

➤ Musée Départemental de l'Oise - Beauvais (60)

Vendredi 16 février 2018

Départ du CSR à 13h30

Retour prévu à 17h



➤ Promenade à la Voie Verte de St Paul (60)

Samedi 24 février 2018

Départ du CSR à 13h30

Retour prévu à 17h30

➤ Cité des bateliers à Longueil-Annel et visite libre de Compiègne (60)

Samedi 3 mars 2018

Départ du CSR à 8h

Retour prévu à 18h

➤ Visite de la cathédrale et de son horloge Beauvais (60)

Vendredi 16 mars 2018

Départ du CSR à 13h30

Retour prévu à 17h30

➤ Promenade aux Andelys (27)

Vendredi 6 avril 2018

Départ du CSR à 13h30

Retour prévu à 17h30

➤ Visite libre de St Valéry sur Somme (80)

Samedi 14 avril 2018

Départ du CSR à 9h

Retour prévu à 18h

Bals Musette

Vendredi 26 janvier 2018 et Vendredi 30 mars 2018

De 14h à 17h au Centre Social / Animés par un orchestre

Renseignements et inscriptions

Le coût des ateliers est de 5€ par cycle. Le tarif des sorties et des bals est de 5€. La réunion d'information est gratuite. Les animations sont prioritairement réservées aux habitants de plus de 60 ans. L'inscription est validée dès que le règlement est effectué. Il doit se faire dans les 15 jours suivant l'inscription. Si un désistement a lieu à moins de 15 jours avant une activité, le règlement ne pourra pas être remboursé. Pour l'ensemble des ateliers un transport est possible. Les animations sont susceptibles d'être modifiées.

Centre Social Rural du Vexin-Thelle,

23 rue de la république, 60240 Chaumont-en-Vexin

03 44 49 01 80 / www.centresocialduvexinthelle.info



LA CONFÉRENCE
DES FINANCEURS
PRÉVENTION
DE LA **PERTE**
D'AUTONOMIE



Programme
d'Animations
Territoriales
Janvier à Avril 2018



TPMS - Ne pas jeter sur la voie publique

ENGAGEONS-NOUS ENSEMBLE
AUPRÈS DES 60 ANS ET PLUS



Suivez-nous sur : oise.fr



Avec la participation financière de la
Caisse Nationale de Solidarité pour
l'Autonomie (CNSA).



La Fédération des Centres
Sociaux Ruraux de l'Oise



Initiation à la tablette numérique

Les lundis du 15 janvier au 09 avril
de 14h à 16h

Chaumont-en-Vexin – Centre Social

Connaitre les fonctionnalités d'une tablette,
assimiler les fonctionnalités de base, paramétrer sa tablette,
naviguer sur internet, télécharger des applications, etc.

Atelier créatif

Les mardis du 09 janvier au 10 avril
de 10h à 12h

Serans - Salle du prieuré

Création de cadres photos, tableaux en 3D,
origami, quiling, etc.

Atelier jeux de société

Les mercredis du 10 janvier au 11 avril
de 14h à 16h30

Hadancourt-Le-Haut-Clocher – Salle des Fêtes

Venez jouer à des jeux de société en toute convivialité :
Cartes, jeux de plateau, jeux de logique et de mémoire,
jeux de réflexes, etc.

Atelier équilibre et prévention des chutes

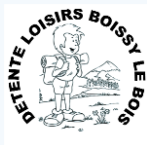
Les mercredis du 10 janvier au 11 avril
de 10h à 11h (12 séances)

Sauf la première et dernière séance : 9h-11h

Fleury - Salle des fêtes

Si vous êtes déjà tombé ou avez peur
de tomber, l'atelier prévention des chutes est pour vous !

Au programme : renforcement musculaire,
apprendre à réagir face à une chute, à se relever, etc.



Activités physiques adaptées

Les jeudis à partir du 18 janvier
de 13h30 à 14h30 (12 séances)

Chaumont-en-Vexin - Centre Social

Mobilité et souplesse articulaire, renforcement
musculaire, respiration et relaxation ...



Atelier musique et rythme

Les vendredis du 12 janvier au 13 avril
de 10h à 11h30

Chaumont-en-Vexin – Centre Social

Animé par un musicien – Accessible à tous niveaux
Travail rythmique, découverte de sonorités,
manipulation d'instruments, chansons...

Atelier écriture et jeu théâtral

Le mardi 30 janvier de 10h à 11h
et le jeudi 1^{er} février de 10h à 11h
Fleury – salle des fêtes



En partenariat avec « La Maison Avron ». Animé par la Cie
« L'instant Dissonant ». Participez à une brève
fiction théâtrale : écriture, improvisation, et jeu de rôle.

Réunion d'information « Garder l'équilibre »

Le mardi 20 mars
De 14h à 16h

Chaumont-en-Vexin - Résidence Le Valois

Connaitre les facteurs pouvant avoir
une influence sur notre équilibre pour
réduire les risques de chutes.

