

# PROGRAMME SÉNIORS

Janvier à février 2022



SPORT

NUMÉRIQUE

THÉÂTRE

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

# ... ÉDITO

Comme chaque année le CCAS de Beaucouzé propose un programme d'actions destinées aux Beaucouzéens de plus de soixante ans, entre septembre 2021 et juillet 2022.

En partenariat avec la Mission Jeunesse Aînés, le Sporting Club Beaucouzé et le Conseil des Sages, ces actions qui se déclineront en ateliers (théâtre, sensibilisation à la prévention routière, inclusion numérique) et en animations sportives (olympiades), ont toutes pour objectifs de renforcer le lien intergénérationnel et de maintenir une meilleure qualité de vie aux seniors de Beaucouzé.

En attendant de se rencontrer à l'une ou l'autre de ces activités, je vous souhaite une excellente saison !

Peggy MASSOL,  
Adjointe déléguée aux solidarités.

Ce programme est financé dans le cadre de l'appel à initiatives émis par la Conférence des Financeurs de Maine-et-Loire pour des actions collectives de prévention de la perte d'autonomie.





# SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Programmes et horaires 2022 à venir.





# PROGRAMME NUMÉRIQUE

L'objectif de ce programme est de développer un « pôle multimédia » pour réduire la fracture numérique des seniors et offrir un espace d'accompagnement spécifique pour faciliter l'utilisation du numérique et l'accès aux équipements.

Se familiariser aux outils numériques, se former à l'utilisation de logiciels, s'équiper... Tous ces sujets seront abordés aussi bien pour les débutants que pour les plus expérimentés.

## LES ATELIERS COLLECTIFS

### FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR

Utiliser un logiciel de traitement de texte :  
Rédiger et mettre en forme du texte (Séance 1/3).

JEUDI 13 JANVIER

10H30 À 12H

### SMARTPHONES ET TABLETTES

Découvrir, utiliser et organiser son smartphone et/ou sa tablette.

VENDREDI 14 JANVIER

10H30 À 12H

### FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR

Utiliser un logiciel de traitement de texte :  
Rédiger et mettre en forme du texte (Séance 2/3).

MARDI 18 JANVIER

14H30 À 16H

### PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES

Partager des photos avec ses proches.

JEUDI 20 JANVIER

10H30-12H

### SMARTPHONES ET TABLETTES

Quelques techniques pour faire de jolies photos.

VENDREDI 21 JANVIER

14H30-16H

### FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR

Utiliser un logiciel de traitement de texte :  
Rédiger et mettre en forme du texte (Séance 3/3).

MARDI 25 JANVIER

14H30-16H

### PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES

Découverte de Youtube : « Des milliers de vidéos sur les sujets qui vous passionnent ».

JEUDI 27 JANVIER

10H30-12H

### SMARTPHONES ET TABLETTES

Recadrer et modifier vos photos simplement.

VENDREDI 28 JANVIER

14H30-16H

### FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR

Découvrir Internet : Comment se connecter ? (Séance 1/4).

MARDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

14H30 À 16H

### PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES

Découverte de Leboncoin : Rechercher et créer des petites annonces en ligne.

JEUDI 3 FÉVRIER

10H30 À 12H



### **SMARTPHONES ET TABLETTES**

Découvrir, utiliser et organiser son smartphone et/ou sa tablette.

**VENDREDI 4 FÉVRIER**

14H30 À 16H

### **FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR**

Découvrir Internet : Rechercher des informations (Séance 2/4).

**MARDI 8 FÉVRIER**

14H30 À 16H

### **PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES**

Sauvegarder les photos de votre téléphone.

**JEUDI 10 FÉVRIER**

10H30 À 12H

### **SMARTPHONES ET TABLETTES**

Installer des applications • Gérer les notifications et les permissions.

**VENDREDI 11 FÉVRIER**

10H30 À 12H

### **FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR**

Découvrir Internet : Envoyer et recevoir des emails (Séance 3/4)

**MARDI 15 FÉVRIER**

14H30 À 16H

### **PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES**

Nettoyer et optimiser son ordinateur :

Amenez votre ordinateur, on fera le ménage ensemble !

**JEUDI 17 FÉVRIER**

10H30 À 12H

### **SMARTPHONES ET TABLETTES**

Google Maps / Plans : Réaliser un itinéraire et télécharger des cartes.

**VENDREDI 18 FÉVRIER**

14H30 À 16H

### **FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR**

Découvrir Internet : Envoyer et recevoir des emails (Séance 4/4).

**MARDI 22 FÉVRIER**

14H30 À 16H

### **PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES**

Découverte de Wikipédia.

**JEUDI 24 FÉVRIER**

10H30 À 12H

### **SMARTPHONES ET TABLETTES**

Utiliser un gestionnaire de mots de passe.

Centralisez, sécurisez et retrouvez facilement tous vos accès.

**VENDREDI 25 FÉVRIER**

14H30 À 16H

**GRATUIT SUR INSCRIPTION : INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DE LA MJA**

Mission Jeunesse Aînés : Domino – 1 rue de la Houssaye  
02 41 72 81 89 / mja@beaucouze.fr



# PROGRAMME THÉÂTRE

La MJA propose des ateliers théâtre. Ces ateliers collectifs sont des espaces d'expression qui permettent de découvrir l'art de l'improvisation à partir de scènes du quotidien.

## **NOS RENDEZ-VOUS «AMICALEMENT VÔTRE»**

Venez partager un moment chaleureux et d'amusement autour d'un petit chocolat chaud.

**MARDI 11 JANVIER**

15H30 À 17H30

AU DOMINO

## **SPECTACLE « HIER EST UN AUTRE JOUR »**

Spectacle présenté par « Le théâtre amateur bellopratrain ».

**MARDI 18 JANVIER**

19H15

AU DOMINO

## **ATELIER CRÉATION D'UN COURT-MÉTRAGE**

Dans le cadre de l'action Théâtre portée par le CCAS et animée par la MJA, nous vous proposons de participer à la construction d'un court-métrage avec la collaboration des jeunes de la MJA.

**MERCREDI 19 JANVIER**

15H À 17H30

AU DOMINO

## **ATELIER CRÉATION D'UN COURT-MÉTRAGE**

Dans le cadre de l'action Théâtre portée par le CCAS et animée par la MJA, nous vous proposons de participer à la construction d'un court-métrage avec la collaboration des jeunes de la MJA.

**MERCREDI 02 FÉVRIER**

15H À 17H30

AU DOMINO

## **SPECTACLE «ROSÉ PISCINE» DE LAURA GHAZAL**

Pendant 1 heure, cette trentenaire hyperactive, coincée entre féminisme et maternité, a enfin la paix ! Pas de taf, pas de gosses, pas de courses... Seulement vous, public, et un bon verre de Rosé Piscine, la promesse d'un vrai moment de plaisir !

**VENDREDI 11 FÉVRIER**

18H45 À 21H30

AU DOMINO

## **SPECTACLE «NEMESIS»**

Venez découvrir l'improvisation sous une autre facette, Spectacle présenté par la Compagnie des passeurs de l'impalpable.

**MARDI 22 FÉVRIER**

19H15

AU DOMINO

**GRATUIT SUR INSCRIPTION : INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DE LA MJA**

Mission Jeunesse Aînés : Domino – 1 rue de la Houssaye  
02 41 72 81 89 / [mja@beaucouze.fr](mailto:mja@beaucouze.fr)



# OLYMPIADES 2022

Les olympiades auront lieu au printemps.  
Programmes et horaires à venir.



# PARTENAIRES



## VILLE DE BEAUCOUZÉ

Esplanade de la Liberté – 49071 Beaucouzé Cedex  
02 41 48 00 53 – [maire@beaucouze.fr](mailto:maire@beaucouze.fr) – [www.beaucouze.fr](http://www.beaucouze.fr)



## LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Le CCAS anime une action générale de prévention et de développement social.  
02 41 48 18 16 – [social@beaucouze.fr](mailto:social@beaucouze.fr)



## LA MISSION JEUNESSE-AÎNÉS

L'association Léo Lagrange Ouest assure l'animation « Jeunesse-Aînés » de la commune.  
06 25 36 38 61 – [mja@beaucouze.fr](mailto:mja@beaucouze.fr)



## LE SPORTING CLUB DE BEAUCOUZÉ (SCB)

Le Sporting Club de Beaucouzé est une association sportive regroupant 14 sections différentes.  
02 41 42 24 52 – [asso.scbeaucouze@gmail.com](mailto:asso.scbeaucouze@gmail.com)



## LE CONSEIL DES SAGES

[conseil.des.sages@beaucouze.fr](mailto:conseil.des.sages@beaucouze.fr)

