

..... PROGRAMME SÉNIORS

Mars à Avril 2022

SPORT

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

THÉÂTRE

NUMÉRIQUE

... 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.

GRATUIT SUR INSCRIPTION : INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DE LA MJA

LES ATELIERS COLLECTIFS

ORGANISATION, NETTOYAGE

Nettoyer et optimiser son ordinateur : Fichiers indésirables
Amenez votre ordinateur, on fera le ménage ensemble !

MARDI 1^{ER} MARS

14H30 À 16H

SÉCURITÉ

Fake news / Intox : Vérifiez la fiabilité de vos sources d'information.

JEUDI 03 MARS

10H30 À 12H

FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR

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

VENDREDI 04 MARS

10H30 À 12H

COMMUNICATION

Communiquer avec ses proches en visio : Découvrir Teams, Zoom.

MARDI 08 MARS

14H30-16H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Partager des photos avec ses proches.

JEUDI 10 MARS

10H30-12H

RÉALISER SES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Prendre un rendez-vous sur Doctolib.

VENDREDI 11 MARS

10H30-12H

FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR

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

MARDI 15 MARS

14H30-16H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Utiliser l'agenda du téléphone, programmer des alertes et des rappels.

JEUDI 17 MARS

10H30-12H

DÉCOUVRIR L'ORDINATEUR - DÉBUTANT

À quoi sert un ordinateur ? Comment utiliser la souris et le clavier ?

VENDREDI 18 MARS

14H30-16H

SÉCURITÉ

Vérifier la fiabilité de vos sources d'informations : Arnaques par mail.

MARDI 22 MARS

14H30 À 16H

ORGANISATION, NETTOYAGE

Découverte de Leboncoin.

JEUDI 24 MARS

10H30 À 12H

SMARTPHONES ET TABLETTES

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

VENDREDI 25 MARS

10H30 À 12H

FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR

Utiliser un logiciel de traitement de texte :

Rédiger et mettre en forme du texte (Séance 3/3).

MARDI 29 MARS

14H30 À 16H

PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES

Réserver sur internet : Réserver un trajet.

JEUDI 31 MARS

10H30 À 12H

COMMUNICATION

Communiquer avec ses proches en visio : Découvrir What's App, FaceTime.

VENDREDI 1^{ER} AVRIL

10H30 À 12H

DÉCOUVRIR L'ORDINATEUR – DÉBUTANT

Les périphériques.

MARDI 05 AVRIL

14H30 À 16H

SÉCURITÉ

Vérifier la fiabilité de vos sources d'informations : Les pubs gagnantes.

JEUDI 07 AVRIL

10H30 À 12H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Partager ses photos avec ses proches.

VENDREDI 08 AVRIL

10H30 À 12H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Ajouter un contact dans son répertoire.

MARDI 12 AVRIL

14H30 À 16H

RÉALISER SES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Découvrir France Connect.

JEUDI 14 AVRIL

10H30 À 12H

DÉCOUVRIR L'ORDINATEUR – DÉBUTANT

Se connecter à internet.

VENDREDI 15 AVRIL

10H30 À 12H

ORGANISATION, NETTOYAGE

Nettoyer et optimiser son ordinateur : Historique de navigation

Amenez votre ordinateur, on fera le ménage ensemble !

MARDI 19 AVRIL

14H30 À 16H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Les podcast : Ecouter vos émissions de radio préférées, où et quand vous voulez

JEUDI 21 AVRIL

10H30 À 12H

FAITES VOS PREMIERS PAS SUR ORDINATEUR

Rechercher sur internet : Les forums.

VENDREDI 22 AVRIL

10H30 À 12H

PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES

Les réseaux sociaux et la confidentialité des données.

MARDI 26 AVRIL

14H30 À 16H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Recadrer et modifier vos photos simplement.

JEUDI 28 AVRIL

10H30 À 12H

PROGRESSEZ DANS VOS USAGES NUMÉRIQUES

Simplifier la navigation sur internet : Bloquer les pubs, sauvegarder des sites...

VENDREDI 29 AVRIL

10H30 À 12H

Apportez votre ordinateur !



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.

CABARET D'IMPROVISATION À ANGERS

Les Impro Folies, vous accueillent tout au long de l'année et vous proposent une programmation pour un nouveau cabaret d'impro.

VENDREDI 11 MARS

19H15
AU DOMINO

NOS RENDEZ-VOUS «AMICALEMENT VÔTRE»

Venez partager un moment chaleureux et d'amusement autour d'un petit chocolat chaud et le visionnage et sélection de vos vidéos.

VENDREDI 25 MARS

15H30 À 17H30
AU DOMINO

SPECTACLE «SAMEDI EN HUIT» DE PATRICK COSNET AU THÉÂTRE LA CHAISE ROUGE À POUANCÉ.

« Samedi en Huit » passe à la moulinette les joies et les supplices de la journée de mariage. La pièce est à mourir de rire tant le spectateur a le sentiment de vécu.

JEUDI 07 AVRIL

13H45
AU DOMINO

ATELIER CRÉATION D'UN COURT-MÉTRAGE EN INTERGÉNÉRATIONNEL AU DOMINO

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.

MARDI 12 AVRIL

15H À 17H30
AU DOMINO

NOS RENDEZ-VOUS «AMICALEMENT VÔTRE»

Venez partager un moment chaleureux et d'amusement autour d'un petit chocolat chaud et le visionnage et sélection de vos vidéos.

MERCREDI 27 AVRIL

10H30 À 12H30
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



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 – mairie@beaucouze.fr – 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



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



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



LE CONSEIL DES SAGES

conseil.des.sages@beaucouze.fr

