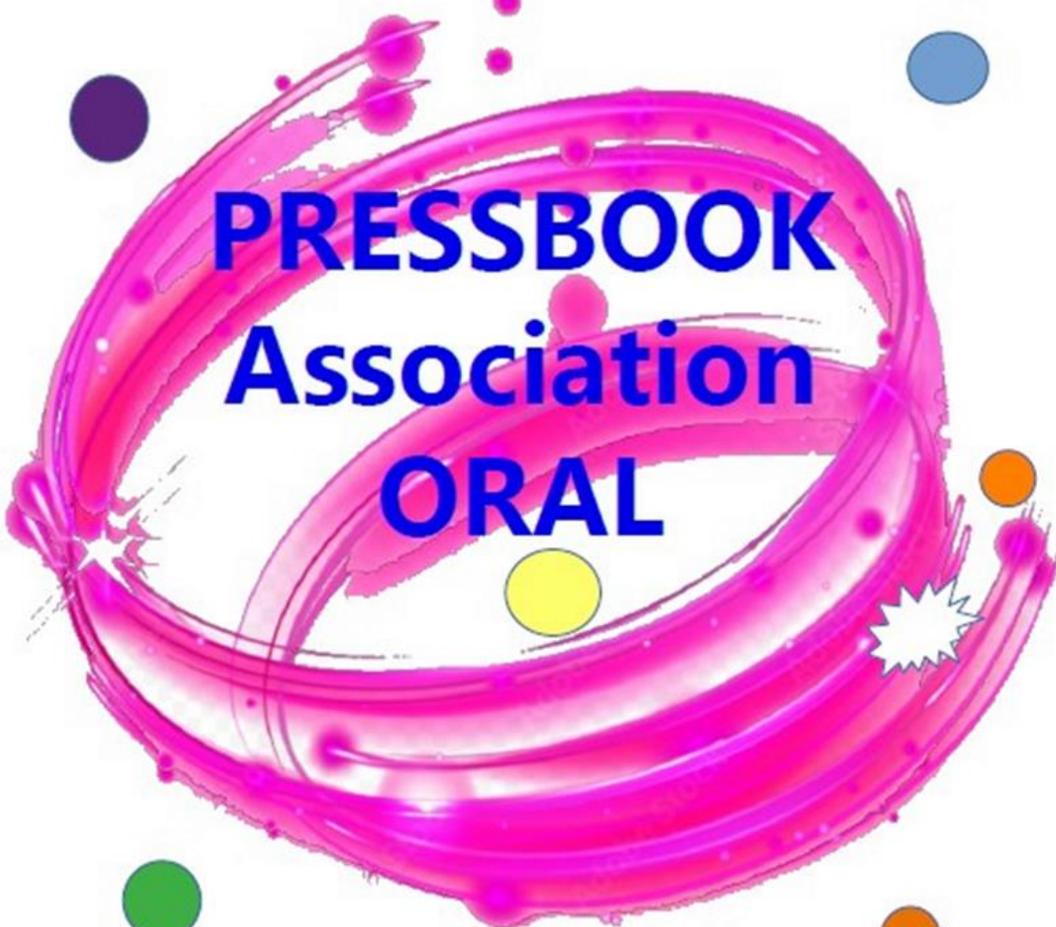




ORAL

Office de la Retraite Active en Lunellois



PRESSBOOK
Association
ORAL



Les activités



ANGLAIS



« Débutants »

avec Lindsay Burstall

Lundi : 10h30 à 12h00



ATELIER D'ÉLOQUENCE / PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Avec Alex Conil

**L'atelier se déroule chaque deux semaines,
le 1^{er} et le 3^{ème} mardis du mois
de 9h00 à 11h00**

Les personnes concernées sont retraitées et habituées ou non à la prise de parole, mais soucieuses de progresser dans l'art de s'adresser à un public, trouver les mots justes.

Il y a toujours un enjeu lorsque l'on s'adresse oralement à un auditoire et cela peut générer du stress. D'où le besoin pour certains de « travailler » ce processus de prise de parole, seulement pour être plus à l'aise. Pour d'autres durant leur retraite ont perdu leurs capacités oratoires.

La notion de compétition sera absente, il s'agira seulement de permettre à certains d'accéder à une meilleure éloquence. Tous n'auront qu'un seul objectif, la satisfaction personnelle le plaisir de progresser dans cet exercice,

Deux règles impératives s'imposent dans cet atelier :

- La bienveillance, les participants n'auront pas le même niveau
- L'engagement ensuite, à ne pas lors des exercices intervenir sur des sujets politiques ou religieux, de nature à diviser le groupe.

ATELIER de PÉNÉLOPE

Travaux d'Aiguilles
avec Anny Mollard



Mercredi : 14h00



Autour des Sciences et du Vivant

Avec Jean Pierre LAVERGNE

2ème et 4ème jeudi du mois de 17h00 à 19h00



Connait-on une épopée plus extraordinaire, plus palpitante que celle du Vivant ?

Comment l'assemblage de quelques molécules a produit un être aussi complexe, capable dès l'aube de l'humanité de produire de magnifiques œuvres d'art, de faire émerger des génies dans tous les domaines qu'il a explorés, mais aussi de s'organiser en sociétés violentes, barbares, prédatrices...

Aujourd'hui, l'homme, grâce à la science, a dépassé les mythes qui l'ont aidé à vivre jusqu'au Moyen-Âge, la science, a donné progressivement une interprétation logique du Vivant et de son environnement.

Elle a permis de mieux connaître l'histoire, de faire progresser les arts, de permettre de fantastiques avancées en médecine, dont nous ne voyons aujourd'hui que les prémisses ...

Mais aussi de bouleverser notre planète, son climat, sa biodiversité

Je vous propose de venir parler de tout cela – et de bien d'autres choses - avec moi.



CHORALE



avec Mickaël Tollis
Gérard Magana - Régis Verdié

Lundi : 16h00 à 18h00



CLUB de LECTURE



avec Louis Marie Rousseau

3ème Lundi du Mois
14h15 à 16h15



DÉCOUVERTE GARRIGUE

avec Marie Jo Férignac

Mardi & Mercredi
9h00 à 12h00





GENEALOGIE



avec Serge Chapelain



1er Jeudi du mois
16h00 à 17h30



GROUPE MUSICAL

« Les vieilles casquettes »



avec Eric Bonnet

Vendredi 17h30 à 20h00





GYMNASTIQUE



avec Christiane
Biasiato

Mardi 9h00 à 10h00
Mercredi 16h30 à 17h30



INFORMATIQUE

4 Niveaux : Grands débutants
1ère - 2ème et 3ème



Lundi après-midi
mercredi-Jeudi-Vendredi matins

Pierre Vilalta

Alain Urbanéja

Dominique Van Iseghem – Christine Hamel



Informatique





ITALIEN

en partenariat avec AVF

Lundi & Mercredi
en fonction des niveaux



JEUX de CARTES



avec Gérard Villon

Vendredi à 13h30





LES LOISIRS

Sorties - Repas - Voyages



de Septembre à Juin



ELISABETH CAYET

Sylvie LEGRAND



BERNARD
PONSORRET

LYSIANE HAREUX





MÉMOIRE



avec Ghislaine Marcadier



2ème et 4ème Lundi du mois
13h30 à 15h00
& 15h30 à 17h00



PEINTURE



avec Annick Planson



Mercredi 9h15 à 11h30



PÉTANQUE



avec Jean Luc Moynier

Mercredi & Jeudi 14h00



PILATES

Jeudi 10H30-11H15

avec Sandrine Rabay

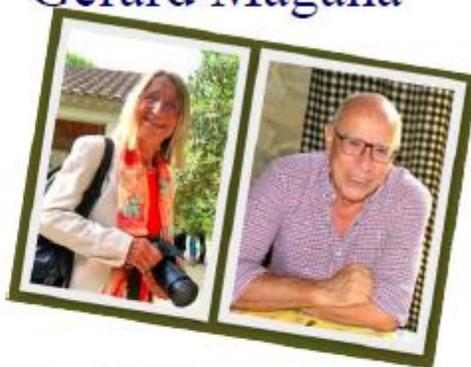
Louis Marie Rousseau



PHOTO



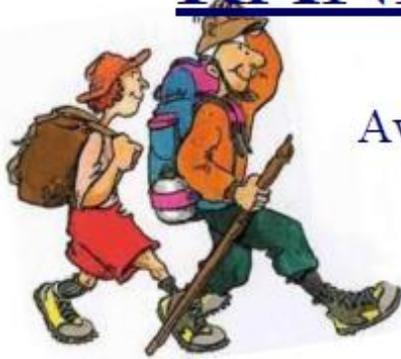
avec Christine Hamel
& Gérard Magana



Mardi 14h00 à 17h00



RANDONNÉES



Avec

Jean Codina

Charles Nogaret

Serge Chapelain

Louis Marie Rousseau

Lundi - Mercredi - Vendredi



SERGE



LOUIS MARIE



André

Andrée & Jean

Charles



ROCK & DANSES de salon

avec Jean Pierre Monino
& Gilles Falcone



Lundi : 19h00 à 23h00





THÉÂTRE



avec Jean Paul Stroheker

Jeudi 16h00 à 18h00





INFORMATIQUE

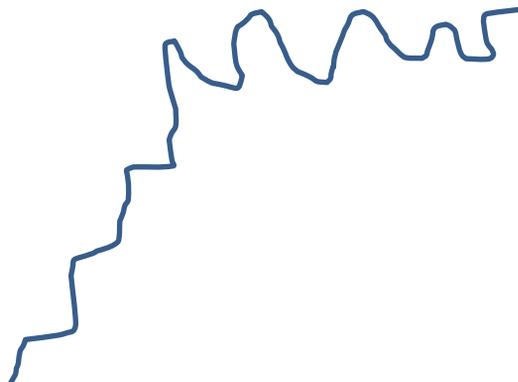
« sessions Thématiques »

Tél Android

de Janvier à Mars le Jeudi matin



Avec Christine Hamel



Monter son PC

avec Dominique Van Iseghem

Mercredi matin



Dans la saison, d'autres thématiques peuvent être proposées

VTT



avec Gérard Magana
& Guy Monterastelli

Mercredi 8h30



YOGA



avec Sandrine Rabay

Louis Marie Rousseau

Lundi

9h00

Mardi

9h00 et 10h00

Jeudi

9h00



