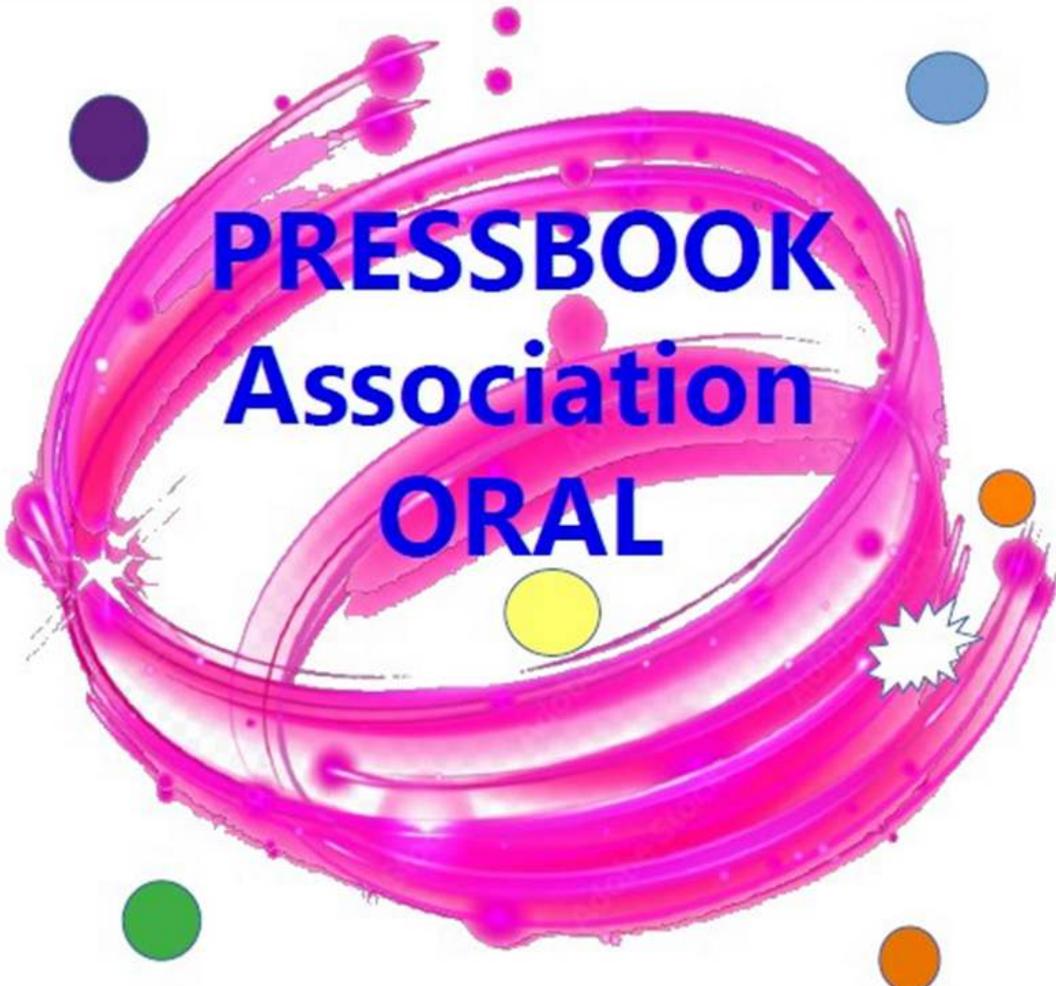




ORAL

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<sup>er</sup> et le 3<sup>ème</sup> 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

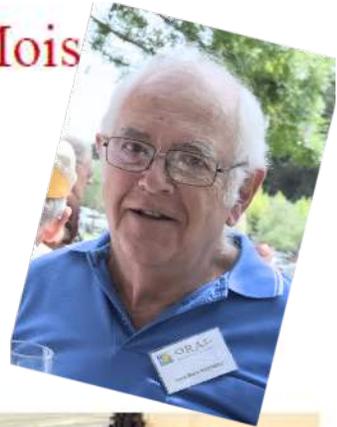


# CLUB de LECTURE



avec Louis Marie Rousseau

3ème Lundi du Mois  
14h15 à 16h15



# DÉCOUVERTE GARRIGUE

***Avec Céline et Pierre-Yves Legros***

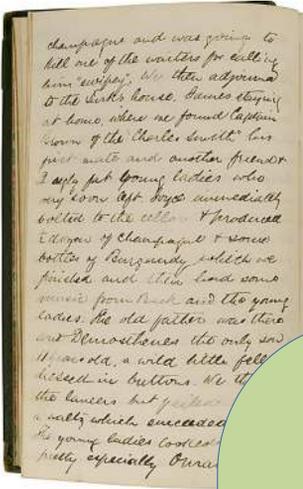
***Mercredi de 9h00-12h00***



*Les plantes de la  
garrigue languedocienne*

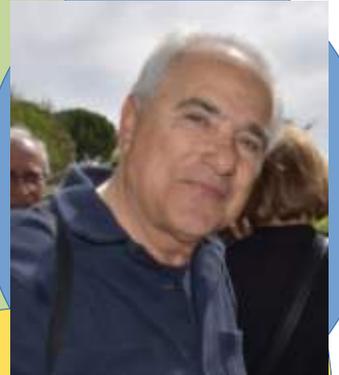


# LA DICTÉE



## La dictée

Avec Alex Conil



Le 1<sup>er</sup> lundi du mois à 17h00

**Pour tous**



Tous à vos plumes ...

# GENEALOGIE



avec Serge Chapelain



1er Jeudi du mois  
16h00 à 17h30



# GROUPE MUSICAL

« Les vieilles casquettes »



Avec Jean-Paul Raynal

Vendredi 17h15 à 20h00





# GYMNASTIQUE



avec Christiane  
Biasiato

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



# INFORMATIQUE

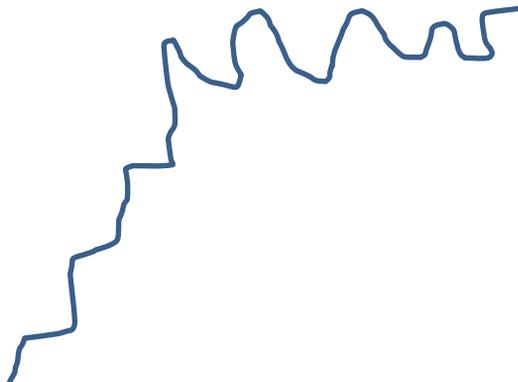
« sessions Thématiques »

## Tél Android

de Janvier à Mars le Jeudi matin



Avec Christine Hamel



# INFORMATIQUE

**Cours Grands débutants et 1er niveau**

**Jeudi-Vendredi matins**

Pierre Vilalta



Informatique





# JEUX de CARTES



avec Gérard Villon

Vendredi à 13h30





# LES LOISIRS

## Sorties – Repas - Voyages

Marie Gourc  
Lysiane Hareux  
Dominique Carrasco  
Gilles Beaubras





# 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

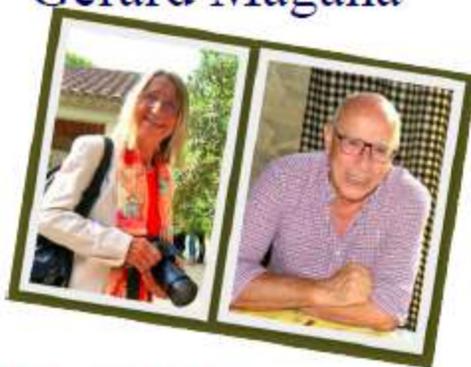




# PHOTO



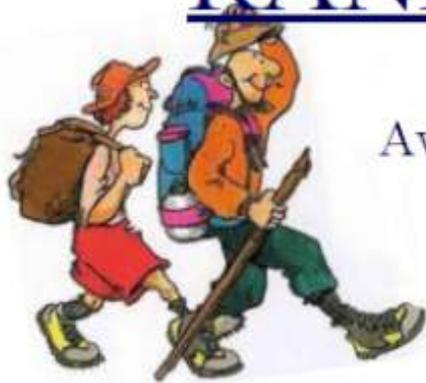
avec Christine Hamel  
& Gérard Magana



Mardi 14h00 à 17h00



# RANDONNÉES



Avec Patricia Boeykens  
Serge Chapelain  
Denis Lacombe  
Charles Nogaret  
Louis-Marie Rousseau

Lundi - Mercredi - Vendredi



08/11/2024 – Rando sernhac-pont du gard



# ROCK & DANSES de salon

avec Jean Pierre Monino  
& Cathy Espinosa



Lundi : 19h00 à 23h00



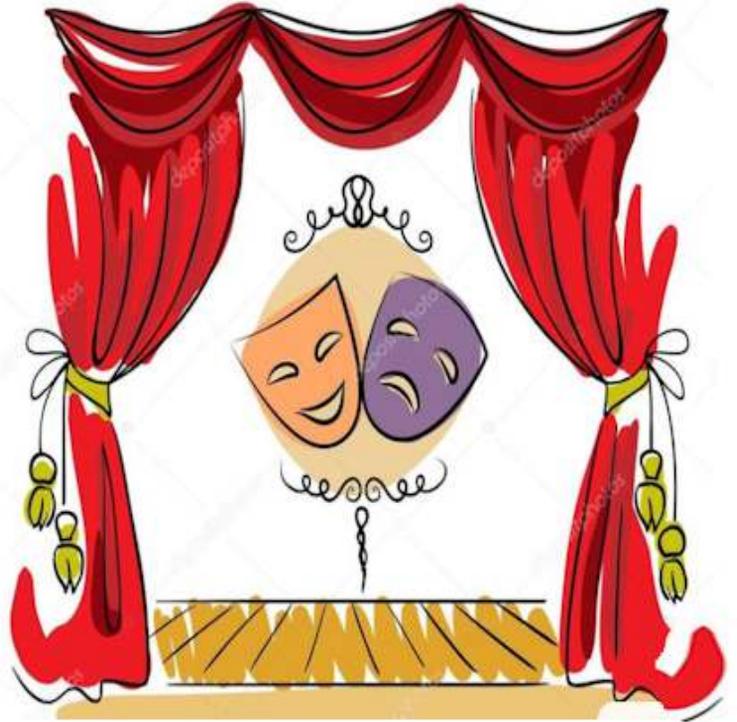


# THEÂTRE



AVEC CHRISTIANE MOUCHEL

Jeudi 16h00 à 18h00





# THEMATIQUE INFORMATIQUE

Dans la saison, d'autres thématiques peuvent être proposées

Scanner des justificatifs

## Navigateur

Sauvegarder mon ordinateur

Retouche images et photos



**LUNDI 14H30-16H00 OU MERCREDI 9H30-11H00**



Ranger ses documents



## Intelligence Artificielle

Lire et gestion des mails

# VTT



avec Gérard Magana



Mercredi 8h30



# YOGA



avec Sandrine Rabay

Louis Marie Rousseau

Lundi

9h00

10h00

Jeudi

9h00



