La Semaine BLEUE

DU LUNDI 2 AU SAMEDI 7 OCTOBRE

CCAS DES PENNES-MIRABEAU

GRATUIT

· SPORTS · ATELIERS · RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES ·
· VIDÉOCONFÉRENCE · FORUM BLEU · MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE ·

POUR TOUT RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS
AUX ATELIERS (DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES)
MERCI DE CONTACTER LE CCAS 04 91 67 17 41

La Semaine Bleue – Semaine nationale des retraités et personnes âgées
CCAS Les Pennes-Mirabeau – Centre communal d'Action Sociale
Les Pennes-Mirabeau – une ville au pluriel

La Semaine BLEUE

DU LUNDI 2 AU SAMEDI 7 OCTOBRE

CCAS DES PENNES-MIRABEAU

GRATUIT

· SPORTS · ATELIERS · RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES ·
· VIDÉOCONFÉRENCE · FORUM BLEU · MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE ·

POUR TOUT RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS
AUX ATELIERS (DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES)
MERCI DE CONTACTER LE CCAS 04 91 67 17 41

La Semaine Bleue – Semaine nationale des retraités et personnes âgées
CCAS Les Pennes-Mirabeau – Centre communal d'Action Sociale
Les Pennes-Mirabeau – une ville au pluriel

LA SEMAINE BLEUE - PROGRAMME

LUNDI 2 OCTOBRE

9H30 - 11H30 **SALLE TINO ROSSI** Ouverture de la «Semaine Bleue» autour d'un petit déjeuner *(offert par le CCAS)*
Cours de gym *avec Sophie*
14H - 16H **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier «mémoire suivie» *avec la CARSAT*

MARDI 3 OTOBRE

9H30 - 11H30 **SALLE TINO ROSSI** Cours de danse en ligne *avec Marie (professeur de danse)*
14H - 15H et **15H - 16H** **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier nutrition *avec le CODEPS 13*
14H - 17H **SALLE TINO ROSSI** «Thé dansant bleu» *avec la participation du Comité des fêtes (Présidente Mme Beretti)*

MERCREDI 4 OTOBRE

10H - 12H **SALLE DES BOUROUMETTES** Vidéoconférence sur le thème *«être aidant, se protéger soi et ses proches»*
14H - 16H30 **SALLE TINO ROSSI** *Rencontre intergénérationnelle* Atelier loisirs créatifs sur le thème de la récup' *avec Martine Pomares*, Animation autour de la lecture proposée par la bibliothèque, *avec Jean-Michel Zurletti et son spectacle «Danse avec les ciseaux»*, Atelier interactif jeux vidéos *retrogaming*

JEUDI 5 OTOBRE

9H30 - 12H **SALLE DES BOUROUMETTES** Matinée «tricot» (thème : layette bleue) *avec le Secours catholique*
9H30 - 12H **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier loisirs créatifs *avec Martine Pomares*
10H30 - 11H30 **SALLE TINO ROSSI** Yoga du rire *avec Eric*
14H - 16H30 **MAISON DE RETRAITE LES OPALINES** Atelier composition florale *Rencontre intergénérationnelle entre les résidents des Opalines et les lycéens de l'Erea*
15H - 16h **MAISON DE RETRAITE LES JARDINS DE MIRABEAU** Atelier écriture

VENDREDI 6 OCTOBRE

10H - 11H30 **SALLE TINO ROSSI** Cours de Yoga *avec Sophie Guisti (Zen Harmonie)*
14H - 16H **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier sommeil *avec la CARSAT*

SAMEDI 7 OCTOBRE

10H - 18H **GYMNASE JEAN ROURE** «Forum bleu» des seniors *avec la participation des differents partenaires et associations*
dès 10H **STADE JEAN ROURE** «Marche bleue intergénérationnelle» *avec Véronique Joyce (Bien Être et Équilibre)*
dès 12H **GYMNASE JEAN ROURE** Apéritif de clôture de la «Semaine Bleue» *en présence des élus*

LA SEMAINE BLEUE - PROGRAMME

LUNDI 2 OCTOBRE

9H30 - 11H30 **SALLE TINO ROSSI** Ouverture de la «Semaine Bleue» autour d'un petit déjeuner *(offert par le CCAS)*
Cours de gym *avec Sophie*
14H - 16H **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier «mémoire suivie» *avec la CARSAT*

MARDI 3 OTOBRE

9H30 - 11H30 **SALLE TINO ROSSI** Cours de danse en ligne *avec Marie (professeur de danse)*
14H - 15H et **15H - 16H** **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier nutrition *avec le CODEPS 13*
14H - 17H **SALLE TINO ROSSI** «Thé dansant bleu» *avec la participation du Comité des fêtes (Présidente Mme Beretti)*

MERCREDI 4 OTOBRE

10H - 12H **SALLE DES BOUROUMETTES** Vidéoconférence sur le thème *«être aidant, se protéger soi et ses proches»*
14H - 16H30 **SALLE TINO ROSSI** *Rencontre intergénérationnelle* Atelier loisirs créatifs sur le thème de la récup' *avec Martine Pomares*, Animation autour de la lecture proposée par la bibliothèque, *avec Jean-Michel Zurletti et son spectacle «Danse avec les ciseaux»*, Atelier interactif jeux vidéos *retrogaming*

JEUDI 5 OTOBRE

9H30 - 12H **SALLE DES BOUROUMETTES** Matinée «tricot» (thème : layette bleue) *avec le Secours catholique*
9H30 - 12H **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier loisirs créatifs *avec Martine Pomares*
10H30 - 11H30 **SALLE TINO ROSSI** Yoga du rire *avec Eric*
14H - 16H30 **MAISON DE RETRAITE LES OPALINES** Atelier composition florale *Rencontre intergénérationnelle entre les résidents des Opalines et les lycéens de l'Erea*
15H - 16h **MAISON DE RETRAITE LES JARDINS DE MIRABEAU** Atelier écriture

VENDREDI 6 OCTOBRE

10H - 11H30 **SALLE TINO ROSSI** Cours de Yoga *avec Sophie Guisti (Zen Harmonie)*
14H - 16H **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier sommeil *avec la CARSAT*

SAMEDI 7 OCTOBRE

10H - 18H **GYMNASE JEAN ROURE** «Forum bleu» des seniors *avec la participation des differents partenaires et associations*
dès 10H **STADE JEAN ROURE** «Marche bleue intergénérationnelle» *avec Véronique Joyce (Bien Être et Équilibre)*
dès 12H **GYMNASE JEAN ROURE** Apéritif de clôture de la «Semaine Bleue» *en présence des élus*