

LE CCAS DES PENNES-MIRABEAU PRÉSENTE

INTERDIT  
AUX MOINS DE  
65 ANS !



# La Semaine BLEUE

DU LUNDI 2 AU SAMEDI 7 OCTOBRE

CCAS DES PENNES-MIRABEAU

GRATUIT

• SPORTS • ATELIERS • RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES •  
• VIDÉOCONFÉRENCE • FORUM BLEU • MARCHÉ 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 - PROGRAMME

LUNDI 2 OCTOBRE

9<sup>h</sup>30 - 11<sup>h</sup>30 **SALLE TINO ROSSI** Ouverture de la «Semaine Bleue» autour d'un petit déjeuner (OFFERT PAR LE CCAS)  
Cours de gym AVEC SOPHIE  
14<sup>h</sup> - 16<sup>h</sup> **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier «mémoire suivie» AVEC LA CARSAT

MARDI 3 OCTOBRE

9<sup>h</sup>30 - 11<sup>h</sup>30 **SALLE TINO ROSSI** Cours de danse en ligne AVEC MARIE (PROFESSEUR DE DANSE)  
14<sup>h</sup> - 15<sup>h</sup> et 15<sup>h</sup> - 16<sup>h</sup> **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier nutrition AVEC LE CODEPS 13  
14<sup>h</sup> - 17<sup>h</sup> **SALLE TINO ROSSI** «Thé dansant bleu» AVEC LA PARTICIPATION DU COMITÉ DES FÊTES (PRÉSIDENTE MME BERETTI)

MERCREDI 4 OCTOBRE

10<sup>h</sup> - 12<sup>h</sup> **SALLE DES BOUROUMETTES** Vidéoconférence sur le thème «ÊTRE AIDANT, SE PROTÉGER SOI ET SES PROCHES»  
14<sup>h</sup> - 16<sup>h</sup>30 **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 OCTOBRE

9<sup>h</sup>30 - 12<sup>h</sup> **SALLE DES BOUROUMETTES** Matinée «tricot» (thème : layette bleue) AVEC LE SECOURS CATHOLIQUE  
9<sup>h</sup>30 - 12<sup>h</sup> **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier loisirs créatifs AVEC MARTINE POMARES  
10<sup>h</sup>30 - 11<sup>h</sup>30 **SALLE TINO ROSSI** Yoga du rire AVEC ERIC  
14<sup>h</sup> - 16<sup>h</sup>30 **MAISON DE RETRAITE LES OPALINES** Atelier composition florale RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE ENTRE LES RÉSIDENTS DES OPALINES ET LES LYCÉENS DE L'ÉREA  
15<sup>h</sup> - 16h **MAISON DE RETRAITE LES JARDINS DE MIRABEAU** Atelier écriture

VENDREDI 6 OCTOBRE

10<sup>h</sup> - 11<sup>h</sup>30 **SALLE TINO ROSSI** Cours de Yoga AVEC SOPHIE GUISTI (ZEN HARMONIE)  
14<sup>h</sup> - 16<sup>h</sup> **SALLE DES BOUROUMETTES** Atelier sommeil AVEC LA CARSAT

SAMEDI 7 OCTOBRE

10<sup>h</sup> - 18<sup>h</sup> **GYMNASE JEAN ROURE** «Forum bleu» des seniors AVEC LA PARTICIPATION DES DIFFÉRENTS PARTENAIRES ET ASSOCIATIONS  
dès 10<sup>h</sup> **STADE JEAN ROURE** «Marche bleue intergénérationnelle» AVEC VÉRONIQUE JOYCE (BIEN ÊTRE ET ÉQUILIBRE)  
dès 12<sup>h</sup> **GYMNASE JEAN ROURE** Apéritif de clôture de la «Semaine Bleue» EN PRÉSENCE DES ELUS