

Semaine Bleue



du 14 au 19 octobre

HORAIRES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
09:00 - 10:00						
10:00 - 11:00	Atelier "Seniors: et si l'on redécouvrait notre alimentation" (Séance 3)	UFCV "Bien vivre sa retraite" (Séance 1)	9h45 Marche Rose intergénérationnel (1h30 max) Apéritif offert	Réunion d'information Mutuelle Catalane "Villages Mutualistes"		Randonnée Patrimoine
11:00 - 12:00	MSA					
14:00 - 15:00	Atelier Sankéo	Atelier "Savoir rouler à vélo" 14h-17h30 (Séance 1)			Sortie vélo Atelier "Savoir rouler à vélo" (Séance 2) 14h-15h30	
15:00 - 16:00			Thé dansant intergénérationnel dress code: "Rose"			
16:00 - 17:00			Goûter offert			
17:00 - 18:00						

Atelier Sankéo : Informations pour apprendre à se déplacer, tout savoir sur les horaires, titres et tarifs

"Bien vivre sa retraite" : 14 séances, différentes thématiques: sophrologie, atelier écriture, atelier créatif, musicothérapie, activités physiques adaptés)

"Savoir rouler à vélo" : vous souhaitez vous mettre ou remettre au vélo? Programme: exercices d'équilibre et de maniabilité à vélo, promenade en groupe en toute sécurité, règles d'or de la circulation à vélo.

Marche Rose intergénérationnelle : Marche solidaire avec les enfants de l'ALSH, pour la prévention du cancer du sein (durée 1h30).

Thé dansant intergénérationnel : Après-midi festif solidaire au profit de l'association ? , orchestré par Bruno Masnou avec la participation des enfants de l'ALSH. Dress code: "Rose" (tenues, accessoires...) . Goûter offert.

"Mutuelle Catalane": Réunion d'information sur le dispositif "Villages mutualistes" qui propose aux habitants des contrats de complémentaires s des tarifs préférentiels

Pilates : méthode de renforcement des muscles profonds, responsable de posture

Randonnée Patrimoine : Animé par Michel Prim qui fera découvrir aux marcheurs, les traits caractéristiques du territoire, son patrimoine naturel, architectural, et mémoriel.