

La Semaine Bleue

Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues



ateliers

conférence

cuisine

débats

sports

jeux

Du 3 au 7 octobre 2022

Inscriptions au CCAS jusqu'au 30 septembre

//////////////////// SOLIDARITÉ //////////////////////



Renseignements au CCAS
Tel : 04 67 85 55 26
Mail : ccas@fabregues.fr
et sur www.fabregues.fr



VILLE DE **FABRÈGUES**

Lundi 3 octobre

Gymnase Baronchelli - rue Jean-Marc Rouan

- 10h30 - 11h30 : Découverte de cours de gym avec *Gym Forme Yoga*

Espace Paul Doumer

- 14h30 : Karaoké avec *Nostal'gé*

Mardi 4 octobre

Gymnase Baronchelli - rue Jean-Marc Rouan

- 9h - 10h : Gym douce avec *Gym Forme Yoga*
- 10h15 - 11h15 : Gym avec *Gym Forme Yoga*

Médiathèque Léon Guizard

- 16h - 17h : Jeux de société

Espace Paul Doumer

- 17h - 18h : Débat Philo avec *le Conseil Municipal Junior* : « Partageons nos idées sur les thématiques philosophiques (liberté, politique, pouvoir ...) » Moment d'échange et de partage intergénérationnel autour de l'engagement citoyen.

Mercredi 5 octobre

Médiathèque Léon Guizard

- 10h : Découverte de livres pop-up et flipbook, lecture de *Kamishi-baï* («L'enfant fleur», conte africain) et découverte de quelques instruments africains.

Domaine de Mirabeau

- 9h30 : Randonnée pédestre avec *le Conseil Municipal Junior (CMJ), l'ALSH et les grands-parents volontaires* - Départ de l'hôtel de ville. Entre 5 et 6 kilomètres, avec éléments naturels glanés sur le parcours jusqu'au domaine Mirabeau.
- 12h : Repas tiré du sac à Mirabeau, présentation du projet « Roule ma Poule » du CMJ et visite et présentation du poulailler entretenu par Alison la Bergère.

- **14h15** : Visite des serres : trajet de 800 mètres (20 minutes en passant par les sous-bois), présentation des serres par Thomas (35 minutes), puis trajet retour (20 minutes).
- **15h30 - 17h** : Ateliers fabrication d'attrape-rêves avec les éléments glanés dans la nature, atelier fabrication de hérissons en livres désherbés, jeux de société, goûter offert par le CCAS.

Jedi 6 octobre

Gymnase Baronchelli - rue Jean-Marc Rouan

- **10h30 - 11h30** : Découverte de cours de gym avec *Gym Forme Yoga*

Mouv' Aquatic - 11 rue Giné

- **15h15 - 16h** : Découverte de l'Aqua douceur avec *Mouv'Aquatic* : activité douce ouverte à tout public et notamment aux personnes peu à l'aise dans l'eau. Moment de détente et de relaxation pratiqué dans une eau à 30 degrés.

Espace Paul Doumer

- **17h - 18h** : Débat Philo avec *le Conseil Municipal Junior* : «Partageons nos idées sur les thématiques philosophiques (liberté, politique, pouvoir ...)» Moment d'échange et de partage intergénérationnel autour de l'engagement citoyen.

Vendredi 7 octobre

Gymnase Baronchelli - rue Jean-Marc Rouan

- **9h30 - 10h30** : Pilates avec *Gym Forme Yoga*
- **10h30 - 11h30** : Stretching avec *Gym Forme Yoga*

Les Patios d'Or

- **10h** : Atelier cuisine avec *Cuisine et partage* réservé aux résidents

Espace Paul Doumer

- **14h30** : Conférence débat avec *France Alzheimer* : « En savoir plus sur la maladie d'Alzheimer et notre offre de soutien ». Echanges autour de la maladie d'Alzheimer, son évolution, sa prise en charge, des questions du public et les réponses de soutien aux malades et aidants qu'offre l'association France Alzheimer Hérault dans le cadre de la charte « Ville Aidante » signée avec la ville de Fabrègues.



Informations pratiques

Toutes les activités proposées
dans ce programme sont
GRATUITES

Pour y participer,
il est obligatoire de **S'INSCRIRE** au
CCAS situé 15 bis rue Paul Doumer

Tel : 04 67 85 55 26

Mail : ccas@fabregues.fr

**INSCRIPTIONS JUSQU'AU
30 SEPTEMBRE 2022**