

La Semaine Bleue

« Viellir ensemble, une chance à cultiver ! »



ateliers

sports

cuisine

thé dansant

quizz - jeux

Du 2 au 6 octobre 2023

Inscriptions au CCAS jusqu'au 22 septembre

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



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



VILLE DE **FABRÈGUES**

Lundi 2 octobre

Mouv' Aquatic - 11 rue Giné

- **15h45 - 16h30** : Découverte de l'Aqua douceur : 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.

Mardi 3 octobre

Gymnase Baronchelli - rue Jean-Marc Rouan

- **9h - 10h** : Gym douce avec *Gym Forme Yoga*.

Médiathèque Léon Guizard

- **10h** : Présentation du fonds adulte, exposition de livres pop-up, de flipbooks et lectures diverses.

Restaurant scolaire de la Gardiole

- **12h - 13h40** : Repas, temps d'hygiène et temps conte.

Mercredi 4 octobre

Médiathèque Léon Guizard

- **10h** : Atelier Pliage de livre : hérisson
- **15h** : Atelier intergénération : jeux de société

Echanges intergénérationnels avec les résidents ...

... de l'EHPAD du Coulazou

- **10h - 11h30** : Atelier cuisine, fabrication d'une soupe : jeu sur la connaissance des légumes de saisons, éplucher, couper, cuisiner et écriture de la recette *avec les enfants de l'ALSH (pôle enfance-jeunesse)*.

... des Patios d'Or

- **14h15 - 16h** : Atelier conte à partager, conte à grignoter : goûter anti-gaspi « Le pain perdu du petit poucet ». Ecoute du conte, atelier pâtisserie, écriture de la recette et dégustation *avec les enfants de l'ALSH (pôle enfance-jeunesse)*.

Jeudi 5 octobre

Centre culturel José Janson - rue Jean-Marc Rouan

- **14h30 - 17h30** : Thé dansant : inscriptions avant le 27 septembre au CCAS.

Espace Paul Doumer - salle du Conseil

- **17h15 - 18h30** : Quizz citoyenneté avec le Conseil Municipal Junior : moment d'échange et de partage intergénérationnel autour de l'engagement citoyen.

Vendredi 6 octobre

Les Patios d'Or

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

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées
du 2 au 8 octobre 2023

**Vieillir
ensemble
une chance
à cultiver !**

www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées.
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

LA MARCHÉ BLEUE



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
22 SEPTEMBRE 2023**