

“

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorisera la mise en mouvement des aînés au sein de la communauté. Trop souvent, l'avancée en âge et la vieillesse sont présentées comme le temps de l'immobilisme et du déclin ; les aînés revendiquent aujourd'hui de s'inscrire dans le mouvement, synonyme de mobilité mais aussi de lien et de participation à la vie sociale.

Source : <https://semaine-bleue.org/theme.html>

”

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 02 51 31 10 52
lrimbaud@mairie-mouilleronlecaptif.fr



BULLETIN DE PARTICIPATION

Souhaite participer à (cocher la case concernée) :

- QUIZZ ET JEUX
le lundi 30 septembre de 14h à 16h
- ATELIER RIGOLOGIE
le mardi 1er Octobre de 15h à 16h30
- INITIATION À LA MÉTHODE FELDENKRAIS
le jeudi 3 octobre de 10h à 11h30
- ATELIERS NUMÉRIQUES
 - « Comment utiliser son espace santé ? »
le vendredi 4 octobre de 10h à 12h
 - « Spécial santé »,
le vendredi 4 octobre de 14h à 15h30

LES AUTRES ATELIERS SONT SANS INSCRIPTION.

Merci de déposer votre coupon d'inscription, dans la boîte aux lettres ou à l'accueil de la mairie.
 Pour tous renseignements vous pouvez contacter le CCAS au 02.51.31.10.52

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Ville :

Téléphone :

Nombre de personnes :

Semaine Bleue

du 30 septembre
au 4 octobre 2024

Bouger
ensemble
pour entretenir
la flamme!



Mouilleron
le Captif

PROGRAMME D'ACTIVITÉS GRATUITES
OUVERTES À TOUS

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées
**du 30 septembre
au 4 octobre 2024**

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Quizz et jeux pour
tester ses connaissances
sur le physique
et l'alimentation

DÉFI FORM'SANTE

Avec le CDOS
de 14 h à 16 h

 **Foyer Rural - Salle 5**
SUR INSCRIPTION



MERCREDI 2 OCTOBRE

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Avec le Café Germaine

de 9 h 30 à 12 h 30

 **Parvis de la Mairie**



MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

avec le Pas Mouilleronnais et
les enfants du Centre de Loisirs

de 15 h à 17 h

 **Départ devant la mairie**



MARDI 1^{er} OCTOBRE

Comment cultiver
sa joie de vivre ?

ATELIERS DE RIGOLOGIE

avec Corinne MARCHAND

de 15 h / 16 h 30

 **Étable de Beupuy**

SUR INSCRIPTION

JEUDI 3 OCTOBRE

Comment apprivoiser
son corps pour diminuer
les douleurs

INITIATION À LA MÉTHODE FELDENKRAIS

avec Valérie PUJOL

de 10 h à 11 h 30

 **Foyer rural - Salle 4**

[Prévoir un tapis, une
tenue confortable et un
plaid]

SUR INSCRIPTION

VENDREDI 4 OCTOBRE

Comment utiliser son espace santé ?

ATELIERS NUMÉRIQUES

avec Camille SIMON, ARS et Valérie
RONDEAU, conseillère numérique

de 10 h à 12 h

 **Mairie - salle du Conseil**

SUR INSCRIPTION

Comment prendre un rendez-vous
en ligne, envoyer des documents
de santé par mail... ?

ATELIERS NUMÉRIQUES COLLECTIFS SPÉCIAL SANTÉ

avec Valérie RONDEAU

de 14 h à 15 h 30

 **En salle de réunion de la Mairie**

SUR INSCRIPTION

Partageons une après-midi autour
de jeux et animations ludiques

Avec les Jeux de Maud

de 15 h à 16 h 30

 **Foyer rural - Salle 4**

