



**Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !**

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

Le Centre Communal d'Action Sociale de Barbentane, en collaboration avec la résidence autonomie La Montagnette et l'Ehpad La Raphaële, invitent les personnes âgées de 65 ans et plus à participer au programme de la Semaine Bleue, du 30 septembre au 4 octobre.
LES ATELIERS SONT ENTIEREMENT GRATUITS
ET SUR RESERVATION (PLACES LIMITEES) AU 04.90.90.85.84.

LUNDI 30 SEPTEMBRE

9h : Marche douce

Rendez-vous sur le parking Place du marché. Marche animée par Mobygim (Conférence des Financeurs) - organisée par le CCAS. Public : 65 ans et plus.

10h45 : Atelier équilibre

À la résidence autonomie La Montagnette, Mobil Gym vous convie à deux ateliers «Equilibre» - organisés par le CCAS. Public : résidents de la résidence, de l'EHPAD et les personnes extérieures de 65 ans et plus

14h : Goûter spectacle avec le ténor Franck Gargiulo à la salle des fêtes

Le ténor enchante son public avec son spectacle *O Sole Mio*. Public : 65 ans et plus

MARDI 1er OCTOBRE

10h : Yoga du rire à la résidence autonomie La Montagnette

Le yoga et le rire libèrent les tensions. Participez à la session animée par Mme Bachelet, formatrice certifiée spécialisée en développement personnel - organisée par le CCAS. Public : résidents de la résidence, EHPAD et es personnes extérieures de 65 ans et plus

10h : Activité avec des ânes

L'EHPAD organise pour ses résidents et les enfants de la crèche municipale familiale Les Péquelets une activité autour des ânes. Lieu : EHPAD La Raphaële et crèche Les Péquelets. Public : résidents de La Montagnette, de l'EHPAD et Les enfants de la crèche Les Péquelets

MERCREDI 2 OCTOBRE

10h : Jeux de bois avec le centre de loisirs Les Cigaloun, les résidents de La Montagnette et de l'EHPAD. Lieux : jardin de l'EHPAD

11h30 : Pique-nique intergénérationnel au jardin de l'EHPAD suivi de la visite du quartier, à 14 heures organisée par les apprentis de la Maison Familiale Rurale. Public : résidents de La Montagnette, de l'EHPAD, les personnes extérieures de 65 ans et plus

JEUDI 3 OCTOBRE

De 13h30 à 16h30 : En deux groupes (13h30-15h et 15h-16h30), participez à la **gym adaptée animée par Mobil Gym** - organisée par le CCAS au studio de danse - Espace Baron de Chabert. Public : 65 ans et plus

13h30 : Loto organisé par l'EHPAD, la Résidence autonomie La Montagnette et le CCAS à la salle des fêtes. Goûter à l'issue du jeu (12 quines, 12 cartons pleins). Tarif : 2 euros le carton. Ouvert à tous les publics

VENDREDI 4 OCTOBRE

10h : Atelier mémoire animé par BRAIN UP - organisé par le CCAS. Lieu : salle du conseil municipal - Espace Baron de Chabert. Durée 2 heures. Public 65 ans et plus

10h : Atelier Art Thérapie animé par Aurore Deniel - organisé par le CCAS. Lieu : Chapelle des Pénitents - Espace Annie Goubert. Durée : 2 heures. Public : 65 ans et plus

15h30 : Spectacle en plein air à l'EHPAD

L'association Culturelle Art et Musique vous propose un tour de chant varié dans les jardins de l'EHPAD.