

**PROGRAMME SEMAINE BLEUE 2023**

Thème : **Vieillir ensemble, une chance à cultiver !**

		Matin	Après Midi
Lundi	2 oct. 23	<p><b>10h-12h Cours de Taïso, gymnastique japonaise</b>  <b>Salle du Dojo</b>                      Maurice Revelli, Conseil des aînés                      Inscription au CCAS  <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>14h30 - INAUGURATION SEMAINE BLEUE</b>  <b>Salle La Mouche – Organisé par le CCAS</b>                      Venez fêter l'inauguration de la semaine bleue en 3 temps :                      14h30 - Présentation du programme  <b>14h45 - Lancement de la plateforme d'entraide ONAKASAIDER</b>                      15h - Intervention sur la thématique « Aimer toujours, aimer encore ! » Film suivi d'échanges avec la participation de Madame DE JOUFFREY et MALAKOFF HUMANIS                      Fin vers 16h30  <b>Ouvert à tous, GRATUIT</b></p>
Mardi	3 oct. 23		<p><b>14h30 - Atelier Avancer en âge : Oser changer son intérieur et voir son logement d'un nouvel œil</b>  <b>Café 1000 vies</b> et Isabelle, coach, ancienne architecte d'intérieur. Groupe d'échanges  <b>Adhésion à l'association obligatoire + prix libre pour l'atelier</b></p> <p><b>15h30 – 16h45 – Les jeux vidéos à tous âges</b>                      EHPAD le Montet avec Frédéric médiateur numérique  <b>du B612 – Découverte de jeux vidéos</b>                      Sur inscription à l'EHPAD le Montet  <b>Ouvert à tous GRATUIT</b></p> <p><b>16h30 - Activité créative jardinage</b>  <b>Mixcube</b> avec les enfants du Mixkid's et seniors                      Décoration personnalisée d'un pot dans lequel des graines seront ensuite semées.  <b>GRATUIT, ouvert à tous</b></p>
Mercredi	4 oct. 23	<p><b>10h30-12h - LE NUMÉRIQUE (Vocabulaire, sécurités, mails, écologie, bonnes pratiques...)</b>  <b>Café 1000 vies</b> avec Yannig Jacq, conseiller numérique                      Café Numérique avec présentation visuelle , échanges et débat autour du sujet.  <b>GRATUIT, ouvert à tous</b></p> <p><b>10h30-12h : Atelier créatif : fabriquer son sac à partir d'un tshirt</b>  <b>B612 (salle saliste) animée par l'association L'écoclicot</b>                      Inscription auprès du B612  <b>GRATUIT, ouvert à tous</b></p>	<p><b>15h – CINETHE</b>  <b>La Mouche</b>                      Séance de cinéma suivi d'un goûter  <b>Ouvert à tous</b>  <b>4,5€/prs</b></p>

Jeudi	5 oct. 23	<p><b>10h – Atelier gym douce sur chaise</b>  <b>EHPAD Le Montet en partenariat avec le Mixcube</b>  <b>Ouvert à tous sur inscription au Mixcube</b>  <b>GRATUIT</b></p> <p><b>10h-12h et 14h-17h – Portes ouvertes résidences autonomie</b>  <b>Le Colombier et Les Oliviers</b>  Visite libre, sans rendez-vous  <b>GRATUIT, ouvert à tous</b></p> <p><b>10h-12h Atelier "Acheter et vendre sur internet"</b>  <b>B612</b>  Bien comprendre les sites de vente d'occasion pour les utiliser en toute tranquillité.  Ouvert à tous, sur inscription au B612  <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>13h30-17h30 - Visite de la ferme itinérante « La fermeuuuh buissonnière »</b>  <b>Résidence autonomie les Oliviers.</b> Présentée par Mme DOUARIN Bénédicte.  Plusieurs animaux avec des enclos ou en liberté.  Explications sur la nourriture et les soins...  Fin de journée avec collation  <b>Ouvert à tous, petits et grands</b>  <b>GRATUIT</b></p> <p><b>14h30 - Atelier sophrologie : Vivre ses sens en pleine conscience</b>  <b>Café 1000 vies</b> et Sophie, sophrologue  <b>Adhésion à l'association obligatoire + prix libre pour l'atelier</b></p> <p><b>14h - Atelier de cuisine</b>  <b>Mixcube</b> avec l'intervention d'une diététicienne  Autour d'une recette vous pourrez participer à un atelier culinaire et recevoir des informations diverses sur les thèmes de l'alimentation, la saisonnalité des fruits et légumes et l'intérêt de cuisiner "maison".  <b>Ouvert à tous sur inscription au mixcube</b>  <b>GRATUIT</b></p>
Vendredi	6 oct. 23	<p><b>8h30-12h - Stand « Bien vieillir à domicile » - Marché place Jaboulay</b>  Maison de la Métropole et CCAS  Bien vivre chez soi le plus longtemps possible en bénéficiant de prestations adaptées et évolutives.  <b>GRATUIT</b></p>	<p><b>15h : Loto</b>  <b>La résidence autonomie Le colombier.</b>  Tentez votre chance autour d'une collation  <b>Ouvert à tous sur inscription au Colombier</b>  <b>GRATUIT</b></p> <p><b>14h30 - Aide aux aidants : Comment prendre soin de soi</b>  <b>Café 1000 vies</b> – Isabelle – coach. A l'occasion de la journée nationale des aidants, venez échanger sur votre rôle d'aidant et comment trouver des moments pour soi  <b>Adhésion à l'association obligatoire + prix libre pour l'atelier</b></p>
Samedi	7 oct. 23	<p><b>10h- Atelier dédié aux usagers de la plateforme ONAKASAIER</b>  <b>Mixcube</b> – Animé par Yannig Jacq conseiller numérique  Venez apprendre à utiliser la plateforme ONAKASAIER et partager un moment convivial. Durée entre 45min/1h  <b>Ouvert à tous sur inscriptions au :</b>  <b>06,09,55,93,46</b>  <b>Gratuit</b></p>	
Dimanche	8 oct. 23		<p><b>14h30 – MARCHÉ BLEUE INTERGENERATIONNELLE</b>  Départ du parking du Fort de côte lorette.  Animée par le Club de l'amitié  Balade commentée sur les plateaux des Barolles (environ 4,5km).  <b>Ouvert à tous</b>  <b>Gratuit</b></p>