



# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

## Inscriptions

avant le lundi 27 septembre 2021 à 12h

par téléphone, mail ou à l'accueil du CCAS aux horaires d'ouverture :

**CCAS**

13 allée du Moissonneur  
78310 Coignières

01 34 61 45 75

ccasrpa@coignieres.fr



[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé  
En lien avec La Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre



# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES



## Programme

ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SON TERRITOIRE

➤ DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021 ⇐

Ateliers, loto, thé dansant, conférence... Retrouvez toutes les animations proposées à Coignières pour la Semaine bleue.

Port du masque et pass sanitaire obligatoires pour participer aux activités.

## LUNDI 4 OCTOBRE

### Résidence-autonomie des Moissonneurs

 **9h30 – RÉVEIL MUSCULAIRE EN DOUCEUR**

Nombre limité à 20 personnes

Gratuit

 **11h – GYM DOUCE DYNAMIQUE**

Nombre limité à 20 personnes

Gratuit



### Parc de la Résidence-autonomie des Moissonneurs

 **14h30 – ATELIER SYLVOTHÉRAPIE**

(pratique de soins permettant de bénéficier des bienfaits des arbres, tant sur le plan physique que sur le plan psycho-émotionnel en retournant à nos racines ancestrales, la forêt)

Nombre limité à 15 personnes

Gratuit

## MARDI 5 OCTOBRE

### Théâtre Alphonse Daudet

 **10h – ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION**

Nombre limité à 15 personnes

Gratuit



### Salons Antoine de Saint-Exupéry

 **14h – LOTO GÉANT**

2,50 € le carton

## MERCREDI 6 OCTOBRE

### Maison du voisinage

 **10h30 – ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES** – Parcours de motricité

Nombre limité à 12 personnes

Gratuit

### Maison du voisinage

 **14h30 – CONFÉRENCE SUR LA MARCHÉ**

(association ADAL, Le programme D-marche® est une invitation à augmenter de manière pérenne sa quantité de pas au quotidien).

Nombre illimité

Gratuit

## JEUDI 7 OCTOBRE

### Maison du voisinage

 **10h – ATELIER QI-GONG**

(gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps).

Nombre limité à 20 personnes

Gratuit

### Maison du voisinage

 **14h30 – ATELIER ART FLORAL**

Nombre limité à 15 personnes

Gratuit



## VENDEDI 8 OCTOBRE

### Résidence-autonomie des Moissonneurs

 **10h – 1<sup>re</sup> SÉANCE DE MARCHÉ** (programme D-marche® de 5 séances)

Inscription lors de la conférence du mercredi 6 octobre à 10h30

Gratuit

### Salons Antoine de Saint-Exupéry

 **13h30 – THÉ GOURMAND DANSANT**

Nombre illimité

5 € pour les participants Coignétiens

10 € pour les participants hors-commune

