

La semaine bleue, qu'est ce que c'est ?

Ces 7 jours annuels constituent un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les seniors, sur les réalisations et projets des associations

Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « vieux » dans notre société.



Canton de St Pierre Le Moûtier
35 Avenue du 8 mai
58240 ST PIERRE LE MOÛTIER
Tél : 03.86.37.20.58
mail : cs.stpierre@wanadoo.fr

Et aussi au Centre Social ...

- * Gym senior les lundis 14h15-15h
- * Actigym' les jeudis 10h-12h
- * Atelier cuisine 1 jeudi par mois
- * Chorale les jeudis 18h30-20h15
- * Danse de salon les jeudis 18h30-20h30
- * Sorties culturelles tout au long de l'année



Nouveau projet

« Navette courses »

**Tous les mardis matins au départ du Centre Social
pour des trajets à destination de Moulins et
Nevers (sauf vacances scolaires)**

2€

La semaine bleue

La semaine Seniors

Du 8 au 13 octobre 2018



A chaque jour, son activité

Pour les seniors

Endurance sportive

Atelier bien-être

Découverte du Yoga

Gym Douce

Conférences



Canton de St Pierre Le Moûtier
35 Avenue du 8 mai
58240 ST PIERRE LE MOÛTIER
Tél : 03.86.37.20.58
mail : cs.stpierre@wanadoo.fr

Planning d'activités

Toutes les activités ont lieu au Centre Social

Lundi 8

10h-12h

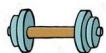
- * Accueil des participants
- * La vie au Centre Social
- * Présentation de la Maison de Services Au Public
- * Présentation du programme de la semaine



14h-16h

Venez tester votre endurance sportive avec Christophe !

Environ 30 mn de test



Arrivée entre 14h et 14h45 selon votre choix



Mardi 9

9h-12h30

Atelier bien-être avec Alexandra

2€ par personne



15h30-16h30

Découverte du Yoga avec Mireille



17h-18h

« Même pas peur » : Astuces pour protéger son quotidien

Conférence animée par la gendarmerie de Saint Pierre le Moûtier

Mercredi 10

REPOS

14h-16h

Atelier jeux de société avec les ados



Jeudi 11

8h-9h

Petit déjeuner équilibré



9h-10h30

Conférence sur l'alimentation des seniors et débat

10h30-12h

Gym douce avec Lotita

14h-16h

Présentation des ateliers bonjour par la Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre

17h-18h

Retour sur les bancs de l'école : petit concours de dictée et d'orthographe comme autrefois



Vendredi 12

9h-12h

Atelier cuisine avec Elodie



12h-14h

Repas en commun



14-16h

Initiation aux premiers secours



18h30

Atelier jeux de société à Livry avec possibilité de bénéficier d'un transport au départ de St Pierre le Moûtier

18h15

Samedi 13

7h30-22h30

Journée à Paris

- Visite du stade de France

- Visite de Paris en bus anglais durant 2h



2h

- Quartier libre

35 €



SAMEDI 13 OCTOBRE 2018

Stade France

Paris

Visite de 2h en bus anglais dans Paris

Quartier libre

Depart 7H30 - Retour 22H30

TARIFS :
Adulte : 35€
Enfant 3 à 14 ans : 25€

Attention: toute annulation non justifiée 48h avant la date de la sortie ne sera pas remboursée.

Inscriptions jusqu'au 04 octobre

