

du 2 au 6 octobre 2023

Vieillir ensemble

une chance à cultiver !

ANIMATIONS GRATUITES
OFFERTES PAR LA MUNICIPALITÉ



Renseignements
04 94 77 54 92 / www.gareoult.fr



www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



Programme

A conserver par le participant

La Semaine Bleue

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

Chaque année, «**La Semaine Bleue**», moment privilégié pour informer et sensibiliser le public sur l'importance de la place occupée par les séniors, offre l'occasion de créer du lien social. C'est ce qu'a souhaité mettre en avant la Ville de Garéoult, en invitant les personnes âgées garéoultaises, de plus de 65 ans, à partager un moment de convivialité autour des différentes animations proposées ci-après :

Lundi 2 octobre 2023 – de 10h00 à 13h00

1. 3 KMS DE BALADE DÉCOUVERTE – MAISON DES 4 FRERES – AU BEAUSSET

Partez à la découverte de la flore, de la faune et du petit patrimoine dans l'Espace Naturel Sensible des 4 Frères, en compagnie d'un guide naturaliste, suivi d'un pique-nique tiré du sac sur site.

Rendez-vous sur le parking du boulodrome à 9h15 – Covoiturage organisé
(Prévoir chaussures adaptées à la marche)

Lundi 2 octobre 2023 – de 14h30 à 17h30 – Maison de Garéoult

2. PARCOURS SANTÉ SENIORS – MARCHÉ NORDIQUE

En partenariat avec l'association « Terradea », participez aux ateliers « hygiène de vie », « nutrition » et « évaluation de la condition physique » afin de pouvoir intégrer, ensuite, des séances de marche nordique (8 séances de 1h30).

Mardi 3 octobre 2023 – de 15h00 à 16h00 – Salle du conseil municipal

3. ATELIER ÉCRITURE CRÉATIVE

Laissez-vous aller à la créativité par des jeux d'écriture variés, du haïku à la petite nouvelle, en partenariat avec l'association Familles Rurales.

Mercredi 4 octobre 2023 – de 10h00 à 12h00 – Salle du conseil municipal

4. INITIATION A LA PEINTURE

Initiez-vous à la peinture et au dessin sur le thème « Octobre Rose », en partenariat avec l'association Arts Plastiques de Garéoult. Vos œuvres pourront être ensuite exposées à la mairie.

Mercredi 4 octobre 2023 – 14h30 – Maison de Garéoult

5. TOURNOI DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez passer un après-midi ludique en jouant à différents jeux de société avec les enfants du conseil municipal des jeunes et du centre de loisirs (Scrabble, Uno, Echec, Domino,...).
N'hésitez pas à apporter vos propres jeux !!

Jeudi 5 octobre 2023 – de 10h00 à 11h00 – Maison de Garéoult

6. GYM ADAPTÉE

Participez à une séance de gym adaptée aux séniors en partenariat avec l'association Gymnastique Volontaire de Garéoult. *Prévoir un tapis de sol si possible*

Jeudi 5 octobre 2023 – 14h30 – Maison de Garéoult

7. LOTO (réservés aux séniors)

N'hésitez pas à emmener votre matériel (cartons et jetons)

Participation gratuite – 3 cartons maxi par personne

Vendredi 6 octobre 2023 – de 7h30 à 18h30

8. JOURNÉE AU MARCHÉ DE VINTIMILLE

Tarif 65 € (comprenant le transport en autocar, le déjeuner dans un restaurant typique et la visite du marché). **Inscription obligatoire avant le 22/09/23**

Paiement par chèque uniquement à l'ordre des Autocars Halbig – Départ prévu à 7h30 du parking du boulodrome



Bulletin de participation *A retourner en Mairie*

Inscriptions dans la limite des places disponibles

Nom :Prénom

Adresse :

CP : Ville :

Tel : Portable :

Adresse Mail :@.....

Souhaite participer à l' (ou aux) activité(s) suivante(s)
(cocher les activités concernées)

1. BALADE DÉCOUVERTE – MAISON DES 4 FRERES
2. PARCOURS SANTÉ SENIORS – MARCHÉ NORDIQUE
3. ATELIER ÉCRITURE
4. INITIATION A LA PEINTURE
5. TOURNOI DE JEUX DE SOCIÉTÉ
6. GYM ADAPTÉE
7. LOTO (réservé aux séniors)
8. JOURNÉE AU MARCHÉ DE VINTIMILLE

Manifestation réservée aux personnes de plus de 65 ans domiciliées à Garéoult
Inscriptions obligatoires (places limitées)

Attention programme susceptible d'évoluer !

« La Semaine Bleue »

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

En partenariat avec la Maison des 4 Frères, l'association Terradea, Familles Rurales, l'association des Arts Plastiques de Garéoult, la Gymnastique Volontaire de Garéoult



Mairie de Garéoult
Place de l'Hôtel de Ville - 83136 GAREOULT
04 94 77 54 92
cohesion-sociale@gareoult.fr
www.gareoult.fr

