

## GARÉOULT



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



Renseignements : 04 94 77 54 92

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<sup>er</sup> octobre



## Programme de la SEMAINE BLEUE (à conserver)

### "Bouger ensemble.... pour entretenir la flamme"

Vous êtes séniors et vous souhaitez vous inscrire dans le mouvement et participer à la vie sociale.

**Bouger, participer, échanger, sont les clés essentielles du "bien vieillir".**

Avec nos partenaires, nous avons concocté pour vous, séniors garéoultais, un programme « Semaine Bleue 2024 », qui respecte tous ces objectifs.

Alors en cette année olympique, venez ranimer la flamme, inscrivez-vous nombreux aux activités proposées et parlez-en autour de vous.

Rendez-vous à partir du 30 septembre pour notre semaine bleue 2024.

Marie-Paule BREDOUX  
Adjointe au Maire,  
déléguée à la cohésion sociale

#### **Lundi 30 septembre 2024 – de 10h à 12h – Salle du conseil municipal**

##### **1. ATELIER "CUISEINEZ VOTRE VITALITE"**

L'association "Terradea" vous propose de participer à la 1<sup>ère</sup> des 10 séances de l'atelier "Cuisinez votre vitalité", qui se tiendra tous les lundis jusqu'au 16 décembre. Equilibre alimentaire, lecture des étiquettes, antigaspi, cuisine petit-budget, autant de thèmes qui seront abordés lors de cet atelier qui alliera des cours théoriques (2h) et pratiques (3h). A la fin des séances de cuisine, vous repartirez avec vos préparations.

#### **Mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 – de 9h à 13h30 – Ecomusée des 4 Frères, Le Beausset**

##### **2. BALADE ET EXPOSITION**

Dans l'espace naturel sensible des 4 Frères, parcours "sur le chemin d'antan" (2,4 kms) où vous pourrez, en compagnie d'un guide naturaliste, repérer les indices laissés par les activités pratiquées il y a plusieurs siècles (environ 2 heures).

*Prévoir chaussures adaptées à la marche et tenue confortable*

Vous pourrez également découvrir l'exposition "Contes et légende de Provence", monde animé, effrayant ou spectaculaire, peuplé de fées, de sorcières, de montres ou d'animaux étranges. Douze villes et sites de Provence sont présentés à travers douze histoires emblématiques de leur territoire (45mn)

La matinée se terminera par un pique-nique "tiré du sac".

**Rendez-vous sur le parking du boulodrome à 8h00 pour l'organisation du covoiturage.**

## **Mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 – de 15h à 17h – Salle du conseil municipal**

### **3. CONFERENCE "ÊTRE JEUNE, ÊTRE VIEUX, ÊTRE SOI APRES TOUT !"**

En partenariat avec l'ASEPT et l'association « Brain'up », venez échanger sur le vieillissement et l'image portée au vieillissement.

En effet, on se voit généralement plus jeune qu'on ne l'est vraiment. Pourtant le regard des autres peut influencer, voire fragiliser l'image que l'on a de soi.

Animée par un professionnel en psychologie, cette conférence sera l'occasion d'échanger avec le groupe, de réfléchir et d'être conseillé sur les leviers permettant d'entretenir son bien-être à tout âge, le tout dans une ambiance conviviale.

## **Mercredi 2 octobre 2024 – de 9h à 12h – Salle du conseil municipal**

### **4. ATELIER DE DESSIN NUMEROLOGIE**

Que vous soyez débutant ou non en peinture, venez découvrir avec l'association Familles rurales une nouvelle façon de peindre avec le dessin par numéro.

Vous repartirez avec votre chef d'œuvre.

## **Mercredi 2 octobre 2024 – de 13h30 à 16h30 - Boulodrome**

### **5. TOURNOI DE PETANQUE INTERGENERATIONNEL**

Avec le concours de l'association "Amicale bouliste" et le centre de loisirs "le village aux sourires", vous êtes invités à participer à un tournoi de pétanque intergénérationnel . *Matériel non fourni*

## **Judi 3 octobre 2024 – de 9h à 12h – Salle du conseil municipal**

### **6. "MON ESPACE SANTE, C'EST QUOI, À QUOI ÇA SERT ?"**

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) vient à votre rencontre pour vous expliquer le nouveau dispositif « Mon Espace Santé ».

A quoi sert-il ? Pourquoi faut-il le créer ? Comment le créer ? Autant de questions que vous pourrez poser.

Une démonstration sera faite sur place, venez avec vos tablettes et/ou smartphones.

## **Judi 3 octobre 2024 – 15h – Maison de Garéoult**

### **7. CINEMA "COCORICO, ON NE CHOISIT PAS SES ANCÊTRES"**

Comédie de Julien Hervé avec Christian Clavier, Marianne Denicourt, Didier Bourdon

**Synopsis :** Sur le point de se marier, Alice et François décident de réunir leurs deux familles. Pour l'occasion, ils réservent à leurs parents un cadeau original : des tests ADN pour que chacun puisse découvrir les origines de ses ancêtres. Mais la surprise va virer au fiasco.

## **Vendredi 4 octobre 2024 – de 9h30 à 11h30 – Maison de Garéoult**

### **8. ANIMATION DANSE DE SALON**

Mesdames et Messieurs, vous aimez danser ou vous souhaitez découvrir de nouvelles danses de salon, venez participer à l'animation proposée par l'association " Fitform'Dance ".

## **Vendredi 4 octobre 2024 – 14h - Maison de Garéoult**

### **9. LOTO**

*Participation gratuite – 3 cartons maxi par personne*

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

**Attention programme susceptible d'évoluer !**

## La Semaine Bleue 2024

En partenariat avec l'écomusée départemental des 4 frères, la CPAM du Var, l'ASEPT, le centre de loisirs le "Village aux sourires" et les associations Terradea, Familles Rurales, Amicale bouliste, "Fitform'Dance" et "Brain'up".



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

