

SEMAINE NATIONALE
des personnes âgées et des retraités



SEMAINE BLEUE

30 SEPT. > 6 OCT. 2024

Ouvert à **TOUS** les habitants
de la Communauté de Communes

ANIMATIONS
DANS VOS
COMMUNES

LE PROGRAMME SUR
COTEAUX-BORDELAIS.FR

SUR LE THÈME

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



Pour toute information ou inscription

contactez les numéros suivants :

BONNETAN

Mairie 05 56 21 25 92
Christian RAYNAL 06 79 32 84 24

CAMARSAC

Mairie 05 56 30 10 17
Morgane MOURGUE 06 22 75 71 81

CARIGNAN DE BORDEAUX

Mairie 05 56 21 21 62
Anthony BROUARD 07 81 15 00 72

CROIGNON

Mairie 05 56 30 10 64
Valérie DEYTS 06 03 89 31 13

FARGUES SAINT-HILAIRE

Mairie 05 56 21 21 41
Elisabeth NARCISO 06 62 59 74 87

POMPIGNAC

Mairie 05 57 97 13 00
Françoise JUGE 06 62 83 00 15

SALLEBOEUF

Mairie 05 56 21 21 33
Catherine GAUTHIER 06 70 69 63 03

TRESSES

Mairie 05 57 34 13 27
Roselyne DIEZ 06 74 36 84 75



CARIGNAN DE BORDEAUX

JEUDI 3.

Repas intergénérationnel*
12h à 13h à l'école élémentaire.

Chorale de l'école élémentaire
14h à 17h à l'EHPAD les Muriers.

Olympiades sports séniors
+ olympiades bien-être* :

- ORSELLY Hélène Agnès :
« Atelier prendre soin de soin »
- Anandita Kundalini :
« Fleurs De Bach et relaxation sur le chemin des Fleurs »

Présence des jeux de la ludothèque
Terres de jeu
14h à 17h à la salle de l'Odyssee.

VENDREDI 4.

EXPOSITION :

- Histoire du sport à Carignan + mise à disposition de livres sur le sport

De 9h à 18h à la salle de l'Odyssee.

- « Souvenirs sportifs »

De 9h à 18h à l'EHPAD Les Muriers.

« Les bienfaits du rire » Atelier ASEPT
(Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires)

10h à 11h30 à la salle du conseil (mairie).

Transport et mobilité à Carignan : stand d'informations

10h à 12h à la salle de l'Odyssee.

« Ma vie d'aidant » théâtre, à partir d'histoires de vie (spectacle de 45min)
+ pôt de cloture

18h à la salle de l'Odyssee.

SAMEDI 5.

CHAD (Carignan Hier aujourd'hui demain) :
marche bleue « Le bourg comme vous ne l'avez jamais vu » + balade à vélo
Départ à 9h30 à la salle de l'Odyssee.

Brunch EHPAD les Muriers
À partir de 11h à l'EHPAD les Muriers.

CHAD : dictée sur le thème du sport
15h30 à la salle de l'Odyssee.

DIMANCHE 6.

Thé dansant* + scène ouverte avec Carisong
14h à la salle de l'Odyssee.

*sur inscription (places limitées)

Les activités se veulent intergénérationnelles. Elles sont ouvertes à tous peu importe votre âge ou votre commune de résidence.

N'hésitez pas à participer !

SALLEBOEUF

MERCREDI 2.

Pilate adapté aux séniors (méthode douce, sans choc ni impact qui permet de renforcer les muscles en profondeur tout en protégeant les articulations) avec Ludovic Guy « se bouger autrement »
15h à la salle des Amis.

TRESSES

MARDI 1^{er}.

Loto (bénéfices reversés à « l'association loi 1901 Soum Toy »)
14h30 à la salle du Reflet.

MERCREDI 2.

Théâtre « Le paradis, c'est bien ici ? » (comédie contemporaine et tout public, par la compagnie des Tamalous) - participation libre, au chapeau
20h30 à la salle du Reflet.

FARGUES SAINT-HILAIRE

SAMEDI 5.

Théâtre - comédie déjantée « Kitch ou double »
15h au Carré des Forges.

POMPIGNAC

LUNDI 30.

Séance de cinéma
14h30 à la salle Maurice Dejean.

MARDI 1^{er}.

Marche bleue + collation offerte
10h à la place de la mairie.

MERCREDI 2.

Dictée intergénérationnelle
15h à la salle Maurice Dejean.

VENDREDI 4.

Prévention routière
De 9h45 à 17h à la salle Maurice Dejean.