

« Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! » Rendez-vous la semaine du 30 septembre au 06 octobre 2024. Comme chaque année, la Semaine Bleue sera l'occasion de promouvoir une image positive du vieillissement et de la vieillesse, en mettant en avant les contributions que tous les aînés, quels que soient leur âge, leur état [...]

« Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! »

Rendez-vous la semaine du 30 septembre au 06 octobre 2024.

Comme chaque année, la Semaine Bleue sera l'occasion de promouvoir une image positive du vieillissement et de la vieillesse, en mettant en avant les contributions que tous les aînés, quels que soient leur âge, leur état de santé et leur niveau d'autonomie, peuvent apporter à la société. En écho au contexte sportif actuel, l'emblème de cette Semaine Bleue 2024 est la flamme Olympique.

Programme d'animations gratuites sur le Territoire de la CCMVR :

• **Lundi 30 septembre**

○

- Découverte et Initiation au Yoga avec la professeur Dominique BERTOLDO

De 10h00 à 12h00 dans la matinée au Complexe sportif Anselme Petiot, 4 rue du Stade 43600 Les

Villettes Inscription obligatoire au 04.71.66.54.38

○

- Thé dansant avec Betty animation et Noël MICHEL (accordéoniste)

De 14h00 à 18h30 à la salle des fêtes, 11 rue du stade 43620 Saint-Pal-de-Mons

• **Mardi 01 octobre**

- Séance de cinéma « les Optimistes » valorisants l'activité physique des seniors

De 14h30 à 16h30 au Cin'étoiles ,13 avenue Lafayette 43600 Sainte-Sigolène

• **Mercredi 02 octobre**

- Découverte et Initiation à la danse du Tango Argentin avec l'association Tango Volcanique du Velay

De 14h30 à 17h00 à la Salle Municipale, 16 Boulevard de la Sablière, 43210 Bas-en-Basset (à l'intérieur du jardin public)

• **Jeudi 03 octobre**

- Rencontre intergénérationnelle autour du Basket Santé avec l'association Avenir Beauzac Basket

De 14h00 à 16h30 à la salle des Remparts, 1 rue des Remparts 43590 Beauzac

- Découverte et Initiation au Yoga avec la professeur Dominique BERTOLDO

14h00 à 16h00 au Complexe sportif Anselme Petiot, 4 rue du Stade 43600 Les Villettes

Inscription obligatoire au 04.71.66.54.38

- Séance d'initiation à la gym douce avec l'association Ener'gym

De 17h00 à 18h00 dans une salle au sous-sol de la Mairie, place Jean Salque, 43600 Sainte-Sigolène

Inscription obligatoire au 04.71.66.68.97

• **Vendredi 04 octobre**

- Marche Bleue avec Use S'Mell

De 10h00 à 12h00.

Point de départ devant la Mairie de Sainte-Sigolène (place Jean Salque, 43600 Sainte-Sigolène). Puis, un pot de réconfort est offert par la Communauté de Communes Marches du Velay Rochebaron dans une salle prêtée par la mairie.

Inscription au secrétariat du CCAS de Sainte-Sigolène au 04.71.66.68.97. Ouvert à tous (promotion du lien intergénérationnel)

- Démonstration et initiation aux danses de salon (rock, bachata, tango...) avec l'association « Rock and Country Dance passion »

De 14h00 à 16h00 à la Maison des Associations, 6 place Maréchal Jourda de Vaux 43120 Monistrol-sur-Loire

- **Dimanche 06 octobre**

- Activités multisports « Road Tour » animée par la Fédération Française Sports pour Tous

De 9h30 à 12h30 au Complexe sportif Anselme Petiot, 4 rue du Stade 43600 Les Villettes

- Animation musicale, animée par la chanteuse Karline BONNEFOY

De 14h00 à 17h00 à la salle des fêtes, 15 rue de la Nercièrre, 43530 Tiranges

Programme D'Interventions en EPHAD :

Animation sur les bienfaits des Activités Physiques Adaptées

En partenariat avec l'association Siel Bleu de la Haute-Loire

– Lundi 30 septembre de 14h30 à 16h00

EHPAD Les Sources à Saint-Saint-Pal-de-Chalencou

– Mardi 01 octobre de 14h30 à 16h00

EHPAD L'Age d'Or à Monistrol-sur-Loire

– Mercredi 02 octobre de 15h00 à 16h30

EHPAD Saint-Régis à Saint-Pal-de-Mons

– Jeudi 03 octobre de 14h00 à 15h30

Foyer Bon Secours à Beauzac

– Vendredi 04 octobre de 15h30 à 17h00

EHPAD Saint-Vincent à Bas-en-Basset

– Mardi 08 octobre de 15h00 à 16h30

Résidence Sigolène à Sainte-Sigolène