

DU 5 AU 9 OCTOBRE

La Semaine Bleue

**ANIMATIONS GRATUITES
POUR LES SENIORS
À ARÂCHES-LA-FRASSE**

2026



Renseignements et inscriptions

Centre communal d'action sociale - 04 50 90 03 40
ccas@aracheslafrasse.fr


**La
Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !



La Semaine bleue

2026

DU 5 AU 9 OCTOBRE

Programme

**LUNDI
5**

ANIMATION HYPNOSE SOMMEIL ET RELAXATION

10:00 • salle communale d'Arâches

Temps d'échange autour du sommeil et des tensions du quotidien. Repères simples sur la relaxation et l'hypnose douce. Exercices accessibles à refaire chez soi. Gratuit. Sur inscription. 20 places disponibles.

**MARDI
6**

REPAS OFFERT PAR LE CCAS

A partir de 12:00 • ancienne Poste d'Arâches

Gratuit.

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

A partir de 14:00 • ancienne Poste d'Arâches

**MER.
7**

JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE AVEC LES ENFANTS DU SERVERAY

A partir de 9:30 • espace Serveray

Sortie en forêt avec les petits. Repas du midi offert. Atelier cuisine ou création autour de l'astrologie.

Gratuit. Sur inscription.

VERNISSAGE DES PHOTOS DU RALLYE DES JOURNÉES DU PATRIMOINE

19:00 • centre culturel

**JEUDI
8**

SOIRÉE D'INFORMATIONS SUR LE DÉPLOIEMENT DE LA FIBRE

18:00 • salle communale d'Arâches

En partenariat avec la société Altitude Infra. Où en est le déploiement de la fibre ? Quelles sont les démarches à effectuer pour se raccorder ? Temps d'échanges suivi d'un apéritif dinatoire offert par le CCAS. Gratuit.

**VEN.
9**

ATELIER MÉMOIRE

14:00 > 15:00 • salle communale d'Arâches

Animée par Angélique Vernon.

Stimuler sa mémoire, connaître les astuces du quotidien. Gratuit. Sur inscription. 16 places disponibles.



Renseignements et inscriptions

Centre communal d'action sociale - 04 50 90 03 40
ccas@aracheslafrasse.fr


La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

