

La DEJES et le CCAS en partenariat avec les associations  
seniors, sportives et culturelles  
vous invitent à participer

**du 2 au 6 octobre**  
**2023**

La  
**Semaine**  
**«Bleue»**  
pour les seniors



Quizz

Gym

Prévention  
des  
chutes

Activités  
intergénéra-  
tionnelles  
Danses

théâtre

au **Foyer Restaurant Pagnol**  
Renseignements **04 42 31 13 23**



La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

# PROGRAMME

## Lundi 02 octobre

de 10h à 12h - **Atelier bien être**

« **Les mots du corps en liberté** »

avec la participation des associations Élan Vital et Le Jardin des mots, une parenthèse pour écrire - Restaurant Marcel Pagnol

Inscriptions auprès de

Danielle au 06 18 09 34 29 ou

Sandrine au 06 03 00 47 37

de 14h à 16h - **Jeux surdimensionnés**

animés par la DEJES - Espace Pagnol



## Mardi 03 octobre

de 9h à 10h - **Gymnastique douce et ateliers d'équilibre**

animés par la DEJES et l'association Aikido Club - Espace Pagnol

à 10h30 - **Permanence CCAS**

pour accompagner les Seniors dans leurs démarches administratives

Foyer restaurant Marcel Pagnol

à 12h - **Repas Semaine Bleue**

chaque participant devra prévoir un accessoire ou un vêtement bleu, **repas réservé uniquement aux seniors inscrits au Foyer**

Foyer Restaurant Marcel Pagnol

de 14h à 16h30 - **Démonstration et initiation à la danse en ligne suivies d'un après-midi dansant** (*danses de salon*) avec

la participation de l'association Gignac 1,2,3 Passion - Espace Pagnol



## Mercredi 04 octobre

### à 10h30 - Permanence CCAS

pour accompagner les Seniors dans leurs démarches administratives

Foyer restaurant Marcel Pagnol



### à 12h - Repas intergénérationnel

les enfants du groupe de théâtre du centre de loisirs viennent déjeuner au foyer restaurant Marcel Pagnol

### à 14h - Petite représentation de théâtre

par les enfants du centre de loisirs  
Espace Pagnol

### à 14h30 - « *Gignac la Nerthe d'hier à aujourd'hui* »

conférence de **Michel Méténier**  
Espace Pagnol



## Jeudi 05 octobre à 10h

### de 10h à 11h30 - visite du Musée Raimu à Marignane

Inscriptions auprès de l'association Gignac 1,2,3 passion au 06 16 53 56 29 ou 06 32 12 73 03 ou auprès du CCAS au 06 31 39 52 66

Tarif : 4 € avec 50 places maximum  
Départ à 9h devant le foyer Marcel Pagnol

### à 14h - Animations, découverte du Yoga, jeux divers et tombola

avec la participation de l'association ES13 et de l'association Kha Pradîpikâ  
Gratuit  
au foyer restaurant Marcel Pagnol





## Vendredi 06 octobre

de 9h à 11h30 - **Marche intergénérationnelle seniors** avec la participation de deux classes élémentaires encadrées par les éducateurs sportifs.  
Départ au foyer Marcel Pagnol

à 14h - **Animations (quiz et karaoké avec chanson commune seniors)**  
avec l'association L'Age d'or et des classes élémentaires  
Foyer restaurant Marcel Pagnol



.....

**DEJES**

Service

Seniors

Renseignements

**04 42 31 13 23**

.....