

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

**AU POULIGUEN**

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées

**Du 30 septembre  
au 4 octobre**



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

>> Programme au verso

Le  
Pouliguen

lepouliguen.fr

f @VilleLePouliguen



# Programme

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

### • THÉ DANSANT

animé par « CABARET D'UN SOIR »

**14h – 18h • Salle A. Ravache • Participation : 2 €**

Inscriptions le vendredi 13 septembre au foyer de 9h à 12h  
ou à partir du lundi 16 septembre par mail à [ccas@mairie-lepouliguen.fr](mailto:ccas@mairie-lepouliguen.fr) /  
02 40 15 08 02 (dans la limite des places disponibles).

## MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

### • PILATES | DÉCOUVERTE ET INITIATION

dispensé par Isabelle Guengant professeure diplômée

**14h-14h50 / 15h-15h50 / 16h-16h50 • Salle de Civanam •**

**Gratuit (dans la limite des places disponibles) • Ouvert à tous**

Sur inscriptions : du 2 au 15 septembre au CCAS : 02 40 18 08 02 /  
[ccas@mairie-lepouliguen.fr](mailto:ccas@mairie-lepouliguen.fr)

- Apporter sa serviette et sa bouteille d'eau
- Tenue confortable conseillée

## MERCREDI 2 OCTOBRE

### • YOGA / QI GONG ET THAÏ SHI | COURS D'INITIATION

animé par Xavier Porter-Ladousse, professeur diplômé

**14h-14h50 / 15h-15h50 / 16h-16h50 • Salle de Civanam •**

**Gratuit (dans la limite des places disponibles) • Ouvert à tous**

Sur inscriptions : du 2 au 15 septembre au CCAS : 02 40 18 08 02 /  
[ccas@mairie-lepouliguen.fr](mailto:ccas@mairie-lepouliguen.fr)

- Apporter sa serviette et sa bouteille d'eau
- Tenue confortable conseillée

### • OLYMPIADES INTERGÉNÉRATIONNELLES

avec les deux maisons de retraite et les enfants de l'accueil  
de Loisirs

**15h – 17h (goûter à 16h30) • Salle A. Ravache**

*Réservé aux résidents de l'EHPAD Andrée Rochefort et de la résidence  
Korian.*

### • APRÈS-MIDI JEUX VIDÉO

avec l'Espace Jeunes du Pouliguen

**14h30 – 17h30 • Foyer • Gratuit**

*Réservé aux adhérents de l'association des retraités « Le Foyer »*

## VENDREDI 4 OCTOBRE

### • CINÉMA - « LES RANDONNEURS AMATEURS »

Film réalisé par Ken Kwapis avec Robert Redford, Nick Nolte. (du-  
rée 1h45 mn)

**14h30 • Cinéma Pax • Participation : 2 € •**

Inscriptions le mercredi 11 septembre au Foyer de 9h à 12h ou à partir du  
lundi 16 septembre par mail [ccas@mairie-lepouliguen.fr](mailto:ccas@mairie-lepouliguen.fr) ou  
02 40 15 08 02 (dans la limite des places disponibles)

**Suivi d'un moment convivial • 16h30 • Salle Marcel Baudry**

Offert par la Ville du Pouliguen

*Semaine nationale des retraités et des  
personnes âgées, la Semaine Bleue a pour  
vocation de valoriser la place des aînés dans  
notre société et l'importance des liens entre les  
générations.*

*Chaque année, de nombreuses actions sont  
organisées sur le territoire national. En 2024,  
et en plus de toutes les activités mises en place  
pour les seniors pouliguennais, la Ville a souhaité  
amplifier ses actions et participer pour la  
première fois à cet événement en proposant un  
programme riche et varié.*

**Réservé aux Pouliguennais**