

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
   @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 /
02 40 15 08 02 (dans la limite des places disponibles).

MARDI 1^{ER} 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

- 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

- 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 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