

SEMAINE NATIONALE  
des personnes âgées et des retraités



# SEMAINE BLEUE

30 SEPT. > 6 OCT. 2024

Ouvert à **TOUS** les habitants  
de la Communauté de Communes

ANIMATIONS  
DANS VOS  
COMMUNES

LE PROGRAMME SUR  
[COTEAUX.BORDELAIS.FR](http://COTEAUX.BORDELAIS.FR)

**SUR LE THÈME**

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



Pour toute information ou inscription

contactez les numéros suivants :

**BONNETAN**

Mairie 05 56 21 25 92  
Christian RAYNAL 06 79 32 84 24

**CAMARSAC**

Mairie 05 56 30 10 17  
Morgane MOURGUE 06 22 75 71 81

**CARIGNAN DE BORDEAUX**

Mairie 05 56 21 21 62  
Anthony BROUARD 07 81 15 00 72

**CROIGNON**

Mairie 05 56 30 10 64  
Valérie DEYTS 06 03 89 31 13

**FARGUES SAINT-HILAIRE**

Mairie 05 56 21 21 41  
Elisabeth NARCISO 06 62 59 74 87

**POMPIGNAC**

Mairie 05 57 97 13 00  
Françoise JUGE 06 62 83 00 15

**SALLEBOEUF**

Mairie 05 56 21 21 33  
Catherine GAUTHIER 06 70 69 63 03

**TRESSES**

Mairie 05 57 34 13 27  
Roselyne DIEZ 06 74 36 84 75



## CARIGNAN DE BORDEAUX

### JEUDI 3.

Repas intergénérationnel\*  
12h à 13h à l'école élémentaire.

Chorale de l'école élémentaire  
14h à 17h à l'EHPAD les Muriers.

Olympiades sports séniors  
+ olympiades bien-être\* :

- ORSELLY Hélène Agnès :  
« Atelier prendre soin de soin »
- Anandita Kundalini :  
« Fleurs De Bach et relaxation sur le chemin des Fleurs »

Présence des jeux de la ludothèque  
Terres de jeu  
14h à 17h à la salle de l'Odysée.

### VENDREDI 4.

EXPOSITION :

- Histoire du sport à Carignan + mise à disposition de livres sur le sport

De 9h à 18h à la salle de l'Odysée.

- « Souvenirs sportifs »

De 9h à 18h à l'EHPAD Les Muriers.

« Les bienfaits du rire » Atelier ASEPT  
(Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires)

10h à 11h30 à la salle du conseil (mairie).

Transport et mobilité à Carignan : stand d'informations

10h à 12h à la salle de l'Odysée.

« Ma vie d'aidant » théâtre, à partir d'histoires de vie (spectacle de 45min)  
+ pôt de clôture

18h à la salle de l'Odysée.

### SAMEDI 5.

CHAD (Carignan Hier aujourd'hui demain) :  
marche bleue « Le bourg comme vous ne l'avez jamais vu » + balade à vélo  
Départ à 9h30 à la salle de l'Odysée.

Brunch EHPAD les Muriers  
À partir de 11h à l'EHPAD les Muriers.

CHAD : dictée sur le thème du sport  
15h30 à la salle de l'Odysée.

### DIMANCHE 6.

Thé dansant\* + scène ouverte avec Carisong  
14h à la salle de l'Odysée.

\*sur inscription (places limitées)

Les activités se veulent intergénérationnelles. Elles sont ouvertes à tous peu importe votre âge ou votre commune de résidence.

N'hésitez pas à participer !

## SALLEBOEUF

### MERCREDI 2.

Pilate adapté aux séniors (méthode douce, sans choc ni impact qui permet de renforcer les muscles en profondeur tout en protégeant les articulations) avec Ludovic Guy « se bouger autrement »  
15h à la salle des Amis.

## TRESSSES

### MARDI 1<sup>er</sup>.

Loto (bénéfices reversés à « l'association loi 1901 Soum Toy »)  
14h30 à la salle du Reflet.

### MERCREDI 2.

Théâtre « Le paradis, c'est bien ici ? » (comédie contemporaine et tout public, par la compagnie des Tamalous) - participation libre, au chapeau  
20h30 à la salle du Reflet.

## FARGUES SAINT-HILAIRE

### SAMEDI 5.

Théâtre - comédie déjantée « Kitch ou double »  
15h au Carré des Forges.

## POMPIGNAC

### LUNDI 30.

Séance de cinéma  
14h30 à la salle Maurice Dejean.

### MARDI 1<sup>er</sup>.

Marche bleue + collation offerte  
10h à la place de la mairie.

### MERCREDI 2.

Dictée intergénérationnelle  
15h à la salle Maurice Dejean.

### VENDREDI 4.

Prévention routière  
De 9h45 à 17h à la salle Maurice Dejean.