

Semaine *Bleue*

Vieillir ensemble, une chance à cultiver

**du 2 au 11
octobre**

**Animations
intergénérationnelles,
sortie/excursion,
ateliers de prévention**



Plus d'infos sur www.ville-roquefort-les-pins.fr

Le programme

Vendredi 2 octobre : Forum Bien vivre sa retraite

De 10h à 16h - Salle Charvet

Stands d'information et de prévention, tests et dépistages gratuits, initiations et découvertes santé/bien être.

Entrée libre

Lundi 5 octobre

De 9h à 12h - Salle du conseil

Prévention des chutes

Par Siel Bleu

De 14h30 à 16h - Salle du conseil

Jeux de cartes (tarot et belote)

Par le Loisirs Club Roquefortois

De 15h à 16h - École Layet Boutonnier

Atelier yoga/photos ♥

Par Méta Yoga Santé et Déclic et des Claps



Mardi 6 octobre : Journée d'ateliers

De 10h à 11h - Crèche Boule de gomme

Zentangle (dessins méditatifs) et photos ♥

Avec les enfants de la crèche

Par Cocooning Créatif et Déclic et des Claps

De 10h à 12h - Salle du conseil

Relaxation et détente par la respiration

Par le Loisirs Club Roquefortois

De 14h30 à 16h30 - Salle du conseil

Équilibre alimentaire

Animé par une diététicienne de l'association Les insatiables



♥ Ateliers intergénérationnels (en présence de petits Roquefortois)

Pour tous les ateliers, pensez à vous inscrire au : 04 92 60 35 00 .

Mercredi 7 octobre : Journée d'ateliers et d'informations

De 9h à 13h - Place du marché

Stands d'information

Par Vitalité NutriClub et Une Nôtre Santé 06

De 10h à 11h et de 15h à 16h - Belle histoire, Quartier Les Plans, RD2085

(Près de la grande pharmacie)

Couture ♥

Par la Belle Histoire

De 10h à 11h30 - Salle du conseil

Cours informatique

Par AGIS 06

À 12h - Centre de loisirs

Repas partagé ♥

Avec les enfants du centre de loisirs

Nombre de places limitées - Inscriptions obligatoires

De 14h30 à 16h - Médiathèque

Cartes à lacer ♥

Nombre de places limitées

De 15h à 16h - Centre de loisirs

Art-thérapie ♥

Avec les enfants du centre de loisirs

Animé par une art-thérapeute certifiée

De 15h à 16h - Salle Charvet

Gymnastique douce ♥

Par Gymnastar

À ne pas manquer - Jeudi 8 octobre

Journée d'excursion à St Tropez

Partez à la découverte du Golfe de St Tropez et de Port Grimaud.

Au programme : petit train, marché, traversée en bateau... Restaurant inclus.

Départ à 7h devant la salle Charvet (arrêt de bus).

Participation demandée. Réservation obligatoire : 04 92 60 35 00



Vendredi 9 octobre : Journée d'ateliers et d'informations

De 10h à 11h30 - Salle du conseil

Et si on se déplaçait facilement ?

Par Envibus

De 14h à 16h - Salle Charvet

Cuisine sucrée allégée

Animé par une cuisinière de l'association « Les insatiables »

Samedi 10 octobre - Place du marché : Journée d'animations

À partir de 10h

Faire son pain et ses pizzas

par les Totos mobiles (four communal)

Bien-être

Par Une Nôtre Santé 06

À partir de 13h

Musiques et danses traditionnelles provençales

Par l'association Mélymelo

Jeux en bois traditionnels. *En libre accès.*

Par ProTeamSpirit

Initiation aux échecs. *En libre accès.*

Par le Loisirs Club Roquefortois

Dimanche 11 octobre

À partir de 9h - Parking de l'Aiglon (derrière la mairie)

Rassemblement de véhicules anciens

Par les Totos mobiles



♥ Ateliers intergénérationnels (en présence de petits Roquefortois)

Pour tous les ateliers, pensez à vous inscrire au : 04 92 60 35 00 .