

Semaine Bleue : le programme



Tous les après-midis de 14 h à 17 h ! Exposition « La nature s'exprime... »
réalisée et organisée par les résidents de Souville et de Mirabelle
Recueil des attentes et besoins des Seniors par le centre social et culturel Kergomard

LUNDI 07 OCTOBRE

10 H 00 - 11 H 00 SÉANCE DE GYM DOUCE

Atelier d'activités physiques adaptées
CSC Anthouard-Pré l'Évêque
Allée du Pré l'Évêque - Verdun

14 H 00 - 17 H 30 SALON DE THÉ + PRÉVENTION

Salon de thé organisé par le CSC Kergomard + stand de dépistage du cancer du sein avec la ligue contre le cancer.

15h 30: Inauguration Semaine bleue

Chapelle Buvignier
Rue Saint-Paul - Verdun

14 H 00 - 15 H 00 SÉANCE DE GYM DOUCE

Atelier d'activités physiques adaptées
CSC Kergomard
9 rue Jean Pâche - Verdun

MARDI 08 OCTOBRE

09 H 30 - 11 H 00 GYM PILATES

Gymnastique douce qui allie respiration profonde et exercices physiques
CSC Cité Verte
Rue Georges Brassens - Verdun

10 H 00 - 11 H 00 DANSE EN POSITION ASSISE

Connaissance et application pratique de la méthode de danse senior et de danse en position assise.
CSC Anthouard-Pré l'Évêque

14 H 00 CHORALE DES SENIORS

Chants par la Chorale de l'Espace des Cordeliers
Chapelle Buvignier

15 H 00 DANSE EN POSITION ASSISE

Organisée par le CSC Anthouard Pré l'Évêque
Chapelle Buvignier

15 H 00 - 16 H 30 DISCUSSIONS AUTOUR DU COMPOSTAGE

Animées par le maître composteur de la CAGV
Résidence Souville
2 rue de la Charronnière - Verdun

14 H 00 - 17 H 30 SALON DE THÉ + JEUX DE SOCIÉTÉ

Organisés par l'AMATRAMI et la Ludothèque
Chapelle Buvignier

MERCREDI 09 OCTOBRE

09 H 30 - 10 H 30 SÉANCE DE GYM DOUCE

Atelier d'activités physiques adaptées
CSC Kergomard

10 H 30 - 11 H 30 VISITE DU PARC JAPIOT

Visite guidée organisée par la CAGV suivi d'un apéro à l'Espace des Cordeliers (RDV devant la Police Municipale/ Pavillon Japiot)
Parc Japiot

12 H 00 REPAS DES SENIORS (*)

Repas partagé bio
Espace des Cordeliers

14 H 00 - 17 H 30 APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNELLE SALON DE THÉ + JEUX DE SOCIÉTÉ

Organisés par le CSC Kergomard, l'AMATRAMI et la Ludothèque. Gâteaux réalisés et offerts par les enfants du CSC Kergomard
Chapelle Buvignier

15 H 00 - 16 H 00 VISITE DU PARC JAPIOT

Visite guidée suivi d'un goûter à la Chapelle Buvignier (RDV devant la police municipale/Pavillon Japiot)
Parc Japiot

JEUDI 10 OCTOBRE

10 H 00 - 11 H 00 SÉANCE DE GYM SENIORS

Atelier d'activités physiques adaptées
Espace des Cordeliers

À noter : toutes les animations proposées sont gratuites, excepté pour les repas et le voyage où une participation financière de 10,35 € est sollicitée. Certaines animations nécessitent une inscription préalable, au 03 29 83 44 22 jusqu'au 02 octobre 2019. Pour chaque activité possibilité de prendre le bus gratuitement pour s'y rendre (sur réservation).

14 H 00 - 17 H 30 SALON DE THÉ + JEUX DE SOCIÉTÉ

Organisés par le CSC Kergomard, l'AMATRAMI et la Ludothèque
Chapelle Buvignier

14 H 30 - 15 H 30 SÉANCE DE GYM SENIORS

Atelier d'activités physiques adaptées
Organisé par l'AMATRAMI
COSEC Planchettes - Rue Général Serré de Rivières - Verdun

14 H 00 - 16 H 00 SÉANCE D'INFORMATION

Impact des loisirs sur la santé des seniors animée par le CSC Anthouard Pré l'Évêque
Chapelle Buvignier

VENREDI 11 OCTOBRE

09H30 - 10H30 SÉANCE DE GYM DOUCE

Atelier d'activités physiques adaptées
CSC Kergomard

09 H 30 - 17 H 00 VISITE DE LA FERME DES TERRES FROIDES(*)

Découverte de la ferme et repas biologique (Départ à 9h30 de la gare multimodale)
Nançois-le-Grand

14 H 00 - 16 H 30 ATELIERS BAVARD'ÂGE CSC Glorieux Cité Verte

14 H 00 - 17 H 30 SALON DE THÉ + JEUX DE SOCIÉTÉ

Organisés par le CSC Kergomard et la Ludothèque
Chapelle Buvignier

SAMEDI 12 OCTOBRE

10 H 00 - 17 H 00 - PORTES OUVERTES À LA RÉSIDENCE MIRABELLE

Repas à la Résidence Mirabelle (tarif : 12.20€ - inscription obligatoire au 03 29 86 06 00 jusqu'au 30/09/2019)
Résidence Mirabelle
14 place Saint Nicolas - Verdun

Renseignements & inscriptions

CCAS

14, rue des Tanneries
55 100 Verdun
Tél. 03 29 83 44 22

Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h
Le vendredi de 9h à 12h