INFORMATIONS / CONTACT

POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

Présence souhaitée 15mn avant le début de l'activité
Réalisation soumise aux conditions météorologiques

PLACES LIMITÉES - RÉSERVATION OBLIGATOIRE

INSCRIPTION EN PRÉSENTIEL

Espace Henry de Monfreid / PORT LEUCATE :
Jeudi de 9h30 à 11h30 : le 19 et le 26/09
CCAS / LEUCATE VILLAGE :
Mercredi de 14h à 16h : le 18 et le 25/09
ou

INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE

AU **04 68 48 58 06 JUSQU'AU 26/09**

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

du 30 septembre au 6 octobre 2024

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre

*soumis à condition - voir en dernière page

LUNDI 30

9H30 **ACCUEIL ET LANCEMENT DE LA SEMAINE BLEUE** *(Petit déjeuner offert)*
Conférence sport santé - Dr **Olivier COSTE,** Médecin conseiller auprès du Directeur de la DRAJES Occitanie Mission sport et santé.
Durée 1h - Espace Henry de Monfreid - ***PORT LEUCATE***

14H **MARCHE BLEUE INTER-GÉNÉRATIONNELLE** encadrée par « l'Enjambée Leucatoise » et « l'Amicale Laïque » avec la participation des écoles de LEUCATE
Code vestimentaire : accessoires ou vêtements bleus.
Navette à disposition - renseignements : CCAS
Durée 2h30 - Niveau facile - place Pierre Gonzales - ***LEUCATE VILLAGE***

MARDI 1

9H30 **GYMNASTIQUE SENIORS -** Une Initiation proposée par l'Amicale laïque - *Niveau facile*
Durée 1h30 - Complexe sportif (Dojo) - ***LEUCATE VILLAGE***

10H **TABLE RONDE** autour de la maladie d'Alzheimer animée par le Dr Plouvier, Médecin coordonnateur de l'EHPAD et M. Soirat, Psychologue
Durée 1h30 - Résidence la Tramontane (EHPAD) - ***LEUCATE VILLAGE***

14H30 **TOURNOI DE TENNIS DE TABLE** organisé par le TT Caves/Leucate. Lots offerts aux gagnants - *Tous Niveaux*
Durée 2h30 - Maison des associations - ***PORT LEUCATE***

MERCREDI 2

10H **AQUA SENIORS -** Aqua-gym - *Niveau : savoir nager*
Durée 45 min - Piscine Municipale - ***LEUCATE VILLAGE***

10H30 **RÉVEIL MUSCULAIRE ET MARCHE BLEUE ADAPTÉE** : activité organisée par l'EHPAD - *Niveau facile*
Durée 1h30 - Résidence la Tramontane (EHPAD) - ***LEUCATE VILLAGE***

14H30 **QUIZZ MUSICAL « N'oubliez pas les paroles ! »** suivi d'un goûter.
Durée 1h - Résidence la Tramontane (EHPAD) - ***LEUCATE VILLAGE***

16H30 **RUGBY SENIORS :** Découverte rugby santé, échanges inter-générationnels, quizz rugby et goûter.
Durée 2h30 - Niveau Facile - Complexe sportif - ***LEUCATE VILLAGE***

JEUDI 3

9H **GYMNASTIQUE RELAXANTE** adaptée aux Seniors. Séance proposée par l'Amicale Laïque - *Niveau facile*
Durée 1h - Complexe sportif (Dojo) - ***LEUCATE VILLAGE***

14H **CINÉ-GOÛTER**
Projection du film à l'Ancienne
Avec Didier Bourdon, Gérard Darmon, Chantal Lauby
Deux amis de toujours vivent sur une petite ile de Bretagne et découvrent que l'un des habitants a gagné le gros lot à la loterie nationale....

Durée 2h30 - Clap Ciné - ***PORT LEUCATE***

VENDREDI 4

12H15 **SÉANCE D'AQUAPHOBIE,** activité spécialement conçue pour les personnes ne sachant pas nager et dirigée par des Maîtres-nageurs dynamiques et à l'écoute.
Durée 30 mn - Piscine Municipale - ***LEUCATE VILLAGE***

16H **APRÈS-MIDI MUSICAL ET RÉCRÉATIF :**
INITIATION DANSES en ligne et de salon ou danse libre, proposée par l'Association Vivre au Soleil.
CONCERT donné par l'Ecole municipale de musique (Direction : Lionel Torra)
TIRAGE DE LA TOMBOLA* nombreux lots offerts par les associations NOTES D'ÉCUME, FRANÇOISE DE CEZELLY, VIVRE AU SOLEIL, OFFICE DE TOURISME ET MUNICIPALITÉ.

GOÛTER OFFERT
Durée 3h - Maison des Associations -
PORT LEUCATE

****Conditions de participation à la tombola :***
- Avoir participé à trois activités au moins,
- Avoir recueilli trois billets de tombola distribués lors des activités,
- Être présent lors de l'après-midi ré-créatif du vendredi 4 octobre.