

ARCACHON

La Semaine Bleue

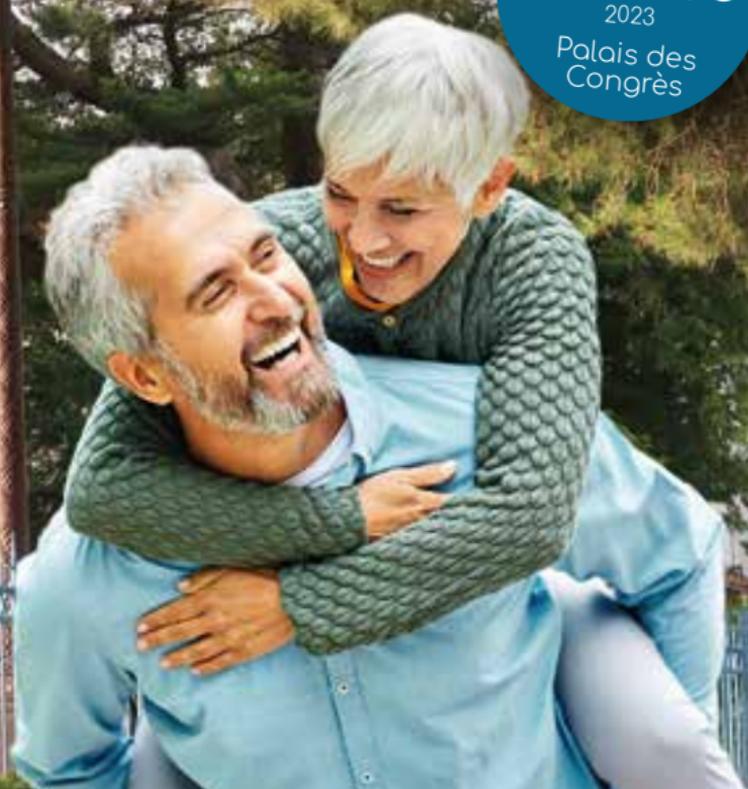
lundi 2 >
samedi 7
octobre
2023

*Viellir ensemble,
une chance à cultiver*

Journée Séniars
Préparer mon avenir sereinement :
ma vie, ma santé, mes choix

mardi 3 >
octobre
2023

Palais des
Congrès



Mairie  Arcachon

Vieillir ensemble, une chance à cultiver

La Semaine Bleue est le rendez-vous national dédié à la valorisation de nos aînés.

Elle a pour vocation d'attirer l'attention sur le bien-vieillir et mettre en lumière la contribution des aînés à la vie économique, sociale et culturelle de notre société.

La ville d'Arcachon se mobilise pour mettre nos séniors au centre de la vie locale quel que soit leur âge, leur état de santé ou leur niveau d'autonomie et favoriser le bien-vivre ensemble !

LUNDI 2 OCTOBRE

10h > 12h30

DESIGN TEXTILE

Découverte des techniques de teintures végétales autour notamment de déchets alimentaires (avocat, peaux d'oignons, curcuma etc...) et plantes locales et sauvages avec la customisation d'un tablier.

par l'association LA VIE MODERNE : www.la-vie-moderne.com

Centre Social • gratuit • sur inscription • nombre de places limité

Tél. 05-57-72-71-89 - emilie.epelde@ville-arcachon.fr

14h > 15h30

DÉCOUVERTE D'UN VOYAGE SONORE

avec Delphine Rossi - Musicothérapeute énergétique

Présentation de la Musicothérapie énergétique, puis expérimentation d'un moment de détente et de vibrations grâce aux instruments.

Maison des Aidants • gratuit • sur inscription • nombre de places limité

Tél. 05-57-72-71-89 - emilie.epelde@ville-arcachon.fr

16h > 17h15

SPECTACLE MUSICAL PARTICIPATIF « JACQUELINE »

par la Compagnie Sansonnet

Yves Teulé recherche Jacqueline, son amour de jeunesse, qui s'avérera être celle qui est devenue Line Renaud. Un spectacle de théâtre et de musique incarné par Antoine Baron qui comprend aussi des reprises de chanson des années 50.

Salle Polyvalente • Maison municipale des Jeunes

Sur inscription • nombre de places limité

Tél. 05-57-72-71-89 - secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

MARDI 3 OCTOBRE

JOURNÉE SÉNIORS (voir programme au dos)

Préparer mon avenir sereinement : ma vie, ma santé, mes choix

Palais des Congrès

Avec l'Institut de défense et protection des séniors du Barreau de Bordeaux



MERCREDI 4 OCTOBRE

14h > 15h30

GOUTER INTERGÉNÉRATIONNEL EN CHANTS ET DANSES

avec la participation du Conseil Municipal des Jeunes

Spectacle proposé par les enfants des 1000 potes et de l'atelier Musicothérapie du CCAS

Salle Polyvalente • Maison des Jeunes • entrée libre • gratuit

Tél. 05-57-72-71-89 - emilie.epelde@ville-arcachon.fr

JEUDI 5 OCTOBRE

14h > 17h30

MARCHE BLEUE

Sortie organisée par la bénévoles des balades natures du Centre social, en allant vers la pointe de l'Aiguillon

Départ du parking du Centre Social • gratuit • sur inscription

Tél. 05-57-72-71-89 - emilie.epelde@ville-arcachon.fr

VENDREDI 6 OCTOBRE

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

Le CCAS organise une action, dédiée aux aidants familiaux, autour de la thématique du prendre soin de soi, du bien-être.

Information programmation et inscription auprès du CCAS • Gratuit

Tél. 05 57 52 50 80

SAMEDI 7 OCTOBRE

10h > 12h

GAMING SENIORS

avec le Conseil Municipal des Jeunes

Rencontre intergénérationnelle ouverte à tous autour de la découverte de jeux vidéos.

MA•AT - Espace Gaming • gratuit • sur inscription

Tél. 05-57-72-71-89 - emilie.epelde@ville-arcachon.fr

Mardi 3 oct

PALAIS DES CONGRÈS

SÉNIORS ET AUTONOMIE

Comment préparer sereinement son avenir ma vie, ma santé, mes choix

A l'occasion de cette journée spéciale, l'Ordre des Avocats de Bordeaux offre des consultations juridiques gratuites et se mobilise pour défendre et protéger vos droits.

● 9h15 à 11h CONFÉRENCE

« L'abus de confiance et le démarchage abusif »

● 11h15 à 12h30 CONFÉRENCE

« Mesures de protection et autonomie financière »

● à partir de 14h ESPACES D'INFORMATION

Découvrir les ressources de votre territoire, animés par des professionnels et des associations :

- Vos droits et démarches administratives
- Santé, réseaux et entraide, aides au répit
- Habitat et autonomie

Plus d'informations
en scannant ce QR code



● à partir de 14h

ATELIER

- ASEPT : atelier numérique sur tablette « Sécurité Internet : 6 conseils pour vous en assurer »
- GE APA santé nutrition : présentation de l'Activité physique adaptée et bilan personnalisé de la condition physique.
- Devant le parvis du Palais des congrès l'ergothérapeute de SOLIHA Gironde, vous accueille, dans la maison ambulante adaptée à l'avancée en âge.



Tél. 05 57 72 71 89 - www.arcachon.fr