La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Ville de Gannat
la ville à la campagne !
Centre Communal d'Action Sociale

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

Du 6 au 10 octobre 2025

Ateliers Gratuits

autour de la détente, du bien-être, de la prévention, de la mobilité, et du numérique.

Sur pré-inscription au CCAS
04 70 90 67 73
ccas@ville-gannat.fr

www.semaine-bleue.org

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

Prix Chronos de Littérature
LA MARCHE BLEUE
ALLIER BOURBONNAIS Le Département
Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie
Mutuale La Mutuelle Familiale
CPTS Sud Allier
EHPAD François Mitterrand
Mutualité Française
adil de l'Allier
radio coquelicot

Programme des ateliers

Jour 1 : Lundi 6 octobre

Thème : « Bien être et lâcher-prise »

CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls

De 14h30 à 15h30 : Initiation à la relaxation

Intervenante : Laetitia Le-Porh « Pause et Vous »

De 15h45 à 16h45 : Initiation au Yoga avec chaise

Intervenante : Séverine Vaudière « Yoga du Lotus »

Ehpad François Mitterrand de Gannat, au profit des résidents

De 14h30 à 16h : Soins socio-esthétiques individuels

Intervenante : Cléa Gallinas « La main délicate »

Jour 2 : Mardi 7 octobre

Thème : « Vitalité »

CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls

De 10h30 à 11h30 : Initiation au Yoga (atelier de 5 séances à compter du 16/09/2025)

Intervenante : Séverine Vaudière « Yoga du Lotus »

De 15h à 16h30 : Atelier mémoire (atelier de 10 séances à compter du 23/09/2025)

Partenariat : Mutualité Française

Jour 3 : Mercredi 8 octobre

Thème : « Papote et popote »

CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls

De 10h à 12h : « Atelier Pâtissier » apprendre à préparer des desserts maison sains et nutritifs - Atelier limité à 6 personnes.

De 14h à 16h : « Faites vos jeux » après-midi jeux de société entre générations avec une dégustation des desserts préparés au cours de l'atelier.

Jour 4 : Jeudi 9 octobre

Thème : « Sport santé »

CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls

De 10h à 12h : Atelier « informatique en un clic »

De 13h10 à 18h : Transport Mobilité en direction du Club Loisirs et Détente

De 14h à 17h : Permanence ADIL avec ou sans RDV : un juriste répond à vos questions relatives au logement.

De 14h30 à 15h30 : Atelier « équilibre » dans le cadre de 10 séances à compter du 18/09/2025. Sport adapté pour les seniors de +60 ans afin d'éviter les risques de chute.

Intervenant : Jérémy Fitness, éducateur sportif.

De 15h à 16h30 : Atelier « soin des mains »

Intervenante : Cléa Gallinas « La main délicate »

Jour 5 : Vendredi 10 octobre

Thème « Prévention santé »

CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls

De 10h à 12h et de 14h à 16h : À votre écoute : réalisation de bilans auditifs gratuits au CCAS

Partenariat : Mutuale

Une urne Octobre Rose sera disponible pour vos dons sur la semaine au CCAS.

Contact : 04 70 90 67 73 - ccas@ville-gannat.fr