



Coulommiers

Accueil / Actualités / [La semaine bleue](#)

LA SEMAINE BLEUE



DU 1 AU 3
OCT.
2024

LES ATELIERS DE LA SEMAINE BLEUE

organisés par le Centre Communal d'Action Sociale de Coulommiers (CCAS) pour accompagner les seniors dans leur quotidien

PROGRAMME SUR COULOMMIERS.FR

MAISON DES SPORTS (parc des sports)
NOTRE MAISON - PARC DES CAPUCINS
OUVERT AUX AÎNÉS COLUMÉRIENS DE PLUS DE 65 ANS



01 64 75 89 70 |  J'AIME COULOMMIERS |  @COULOMMIERSOFFICIEL | WWW.COULOMMIERS.FR

Du 1er au 3 octobre 2024, à l'occasion de la **semaine bleue**, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Coulommiers organise plusieurs **activités afin d'accompagner les seniors**

dans leur quotidien. Le CCAS s'associe à plusieurs partenaires pour proposer aux aînés une série d'ateliers et de rencontres autour du bien-être, de la prévention et du partage.

La Semaine Bleue, célébrée au niveau national, a pour vocation de mettre en lumière le rôle des retraités et des personnes âgées au sein de notre société, de valoriser la place qu'ils y tiennent, tout en soulignant l'importance des relations intergénérationnelles.

Programme détaillé de la semaine :

Mardi 1er octobre (intervention du service Sport Santé) :

- **Marche et Mini-Olympiades** par le service Sport Santé
Parc des Capucins · De 14h30 à 16h30

Une après-midi de jeux et d'activités physiques adaptées pour les seniors de 65 ans et plus. Les participants seront encadrés par des éducateurs sportifs.

Mercredi 2 octobre (intervention du CCAS, de Poum Tchak Académie et de l'Atelier du Parfumeur) :

- **Petit déjeuner convivial**
Maison des Sports · De 9h à 9h30

Un moment chaleureux pour bien démarrer la journée, en compagnie des autres participants.

- **Atelier de batterie avec la Poum Tchak Académie : initiation et prévention**
Maison des Sports · De 9h30 à 11h30 (1er groupe à 9h30 et 2ème groupe à 10h30)
- **Atelier cuisine et dégustation**
Maison des Sports · De 12h à 14h

En groupe, les participants prépareront un repas tout en échangeant des astuces culinaires. Ce moment convivial se terminera par la dégustation des plats préparés ensemble.

- **Atelier de confection avec l'Atelier du Parfumeur**
Maison des Sports · De 14h30 à 17h15

Un après-midi créatif où les participants auront l'occasion de créer leur propre parfum, de fabriquer des bâtons d'encens naturels et un baume parfumé à base de cire d'abeille. Cet atelier manuel permettra de découvrir l'art de la parfumerie tout en stimulant la créativité.

Jeudi 3 octobre (intervention du service Sport Santé) :

- **Conférence de prévention « Les risques de chutes »** par Sport Santé
Notre Maison · De 14h30 à 16h30

Cette conférence abordera les bonnes pratiques pour prévenir les chutes à domicile et à l'extérieur.

Pour tout renseignement, contactez le CCAS de Coulommiers au 01 64 75 89 70

Mis à jour le 20 septembre 2024

MAIRIE DE COULOMMIERS

13 rue du général de Gaulle
77120 COULOMMIERS
01 64 75 80 00

Nous contacter

