

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées



La Semaine Bleue ***s'invite à***



Du 7 au 9 octobre 2026

**Une programmation placée sous le signe de la convivialité,
du bien-être, de la prévention et de l'intergénérationnel.**

— LANCEMENT DU RÉSEAU DE CONVIVIALITÉ —

STANDS D'INFORMATION

**Des stands seront présents pendant la Semaine Bleue afin de
faire connaître les services, ressources et acteurs du territoire
à destination des seniors :**

- Livraison des courses à domicile
- Transport à la demande
- Services d'aide à domicile
- Club des Joyeux
- Centre social Le Roseau
- Sensibilisation à la santé visuelle et auditive ...

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
CCAS de Biganos : 06.31.70.30.97

Mercredi 7 octobre

 9h30 - 10h30

Yoga sur chaise

Séance adaptée aux seniors.

Sur inscription - 10 places

 14h00 - 16h00

Atelier intergénérationnel « Comment c'était avant ? »

Un moment d'échanges entre générations autour des souvenirs, des habitudes et de la vie d'autrefois.

Sur inscription - 15 places

Jeudi 8 octobre

 9h00 - 11h00

Petit déjeuner convivial & massage des mains

Un temps de détente et de convivialité autour d'un petit déjeuner, accompagné d'un atelier de massage des mains.

Sur inscription - 10 places

 15h00 - 17h00

Jeux de société

Un après-midi ludique et convivial autour de jeux de société, accompagné de quelques douceurs.

Sur inscription - 10 places

Vendredi 9 octobre

 10h00 - 12h00

Arnaques et démarchage à domicile

Un atelier de prévention proposé par la Police municipale pour apprendre à reconnaître les arnaques et adopter les bons réflexes face au démarchage à domicile.

Sur inscription - 20 places

 14h00 - 17h00

Atelier coiffure

Un moment de bien-être et de convivialité autour de la coiffure.

Sur inscription - 6 places

 18h30 - 20h00

Apéritif en Musique

Un temps convivial pour clôturer la Semaine Bleue.

**Sur inscription -
Salle du club house associatif**