

Villefranche de Lauragais

La Semaine bleue




La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Une semaine d'animation pour les 60 ans et +
Du 2 au 6 octobre 2023



Le programme

Lundi
2
octobre

• **10h-12h : Atelier numérique** **AU CFPPA**

Création d'une carte de visite sur Canva (débutants acceptés), animé par le CFPPA.
9 séniors (sur inscription au pôle Social - 05 34 43 31 61).

• **14h-16h30 : Marche contée et dessinée intergénérationnelle** **DÉPART ÉCOLE JULES FERRY**

« Armés de crayons et de craies au cours de petits défis de dessin, nous nous amuserons à regarder autrement et prendre confiance en notre capacité à observer et s'émerveiller ». Marche réalisée par Mme Hug (artiste plasticienne).

10 séniors (sur inscription au pôle Social - 05 34 43 31 61).

Mardi
3
octobre

• **9h-12h : Atelier de prévention contre les pratiques frauduleuses** **MAISON DES POSSIBLES**

A partir d'exemple et de mises en situation, vous découvrirez les bonnes pratiques pour repérer un mail frauduleux, une tentative malveillante de captation de données confidentielles et/ou une fausse alerte de sécurité. Puis vous apprendrez des astuces, des techniques et l'usage de logiciels pour vous protéger face aux cyber-arnaques.

12 séniors (sur inscription au pôle Social - 05 34 43 31 61) - pour public ayant quelques pratiques de base d'un ordinateur, c'est à dire sachant naviguer sur internet, rechercher une information, envoyer et recevoir des e-mails.

• **14h-16h30 : Marche contée et dessinée intergénérationnelle** **DÉPART ÉCOLE JULES FERRY**

« Armés de crayons et de craies au cours de petits défis de dessin, nous nous amuserons à regarder autrement et prendre confiance en notre capacité à observer et s'émerveiller ». Rendez-vous à l'école Jules Ferry. réalisée par Mme Hug (artiste plasticienne).

10 séniors (sur inscription au pôle Social - 05 34 43 31 61).

• **14h-17h30 : Ateliers éco-conduite et sécurité routière** **FOYER RURAL**

Deux interventions, première partie 1h sur l'éco conduite (conseil et échange), deuxième partie 1h30 sécurité routière (savoir utiliser son GPS, constat amiable...). Atelier animé par la MAIF et la police municipale.

Entrée libre sans inscription.

Une semaine d'animation pour les 60 ans et +
Du 2 au 6 octobre 2023

d'animations

Mercredi
4
octobre

- **14h-17h30 : Escape-game intergénérationnel**

PÔLE SOCIAL

« Venez résoudre les énigmes du professeur Prev' » avec M2P et l'ALSH. Pour tous les seniors de plus de 60 ans souhaitant participer à une activité collective par équipe de 5 avec les enfants du centre de loisirs sur le thème de la prévention santé et les 5 sens.

15 séniors (sur inscription au pôle Social - 05 34 43 31 61).

Jeudi
5
octobre

- **10h-12h : Atelier cuisine avec les Restos du cœur**

15 séniors (sur inscription au pôle Social - 05 34 43 31 61).

MAISON DES
POSSIBLES

- **15h-17h30 : Sécurité routière en tant que cycliste**

GYMNASSE DU TRACAS

Parcours vélo et sensibilisation sécurité routière sur la route en tant que cycliste avec le pôle Sport de 15h à 17h30 au gymnase du Tracas (lycée Léon Blum).

12 séniors (sur inscription au pôle Social - 05 34 43 31 61).

Vendredi
6
octobre

- **9h30-12h30 : Forum Séniors**

HALLE CENTRALE

Grand forum rassemblant les acteurs du Lauragais gravitant autour des séniors (habitat, prévention, santé, maintien à domicile, loisirs, sport...)

La CPTS du Lauragais (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) proposera la prise de rendez-vous pour :

- La « Mammobile (détection cancer du sein) qui viendra le 15 novembre au Foyer Rural,
- ICOPE (bilan de santé complet : vision, nutrition, audition, humeur, mémoire, mobilité) qui se tiendra le 17 octobre et le 2 avril au pôle social.

Entrée libre sans inscription.

- **14h-16h : Temps festif et convivial avec la Calandreta**

HALLE AU SALÉ

Échanges autour de l'Occitan (jeux en bois traditionnels, présentation de livres, danses et musiques Occitanes).

Entrée libre sans inscription.

Une semaine d'animation pour les 60 ans et +
Du 2 au 6 octobre 2023

Et aussi...

En parallèle, Maisonneuve propose aux extérieurs de participer à leurs divers ateliers

MAISONNEUVE

Voici leur programmation (ouverts aux proches aidants) :

- **Lundi 2 octobre** : olympiades avec Léo (sur inscription) 15h30 à 16h30
- **Mardi 3 octobre** : atelier équilibre (sur inscription) 15h30 à 16h30
- **Mercredi 4 octobre** : loto (sur inscription) 15h15 à 16h30
- **Jeudi 5 octobre** : rencontre avec les petits du relais d'assistantes maternelles 10h15 à 11h15 puis rencontre avec le collègue (vidéos oldyssey + échange sur les métiers, etc.) de 15h30 à 16h30.

Résidence Maisonneuve : 05 61 81 13 84.

Merci à nos intervenants et partenaires

