

La Ville d'Albi et son CCAS présentent

DU 4 AU 8 OCTOBRE 2021
ALBI - PLACE DU VIGAN



La Semaine bleue

—
Santé, sport
et bien-être
des seniors

Renseignements : 05 63 49 10 45

CCAS **Albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

FIERS DE NOS SENIORS

Du 4 au 8 octobre 2021, nous vous donnons rendez-vous sur la Place du Vigan pour la désormais traditionnelle **Semaine bleue**.

Cet événement national s'adresse à tous les publics puisqu'il vise à sensibiliser l'opinion sur l'importance de la contribution de nos seniors à la vie économique, sociale et culturelle de la cité.

Il s'intéresse naturellement plus spécifiquement aux attentes de nos aînés, tout en valorisant les réalisations et les projets portés par les associations, soulignant avec force la place des bénévoles sans lesquels nous ne pourrions organiser la plupart de nos événements.

Placée sous le signe de la convivialité et de l'échange, cette semaine a pour thème «santé, sport et bien-être des seniors». C'est ainsi que de nombreuses activités rythmeront ce temps de partage et que de nombreuses animations seront proposées à nos aînés.

«Ensemble, bien dans son âge, bien à Albi»

c'est l'ambition portée par l'équipe municipale qui, aux côtés du CCAS et des associations, s'engage toute l'année auprès de nos seniors.

Stéphanie Guiraud-Chaumeil

Maire
Présidente de la communauté
d'agglomération de l'Albigeois

Marie-Louise At

conseillère municipale
déléguée aux seniors et aux
actions intergénérationnelles
conseillère départementale

La Ville d'Albi et son CCAS remercient
chaleureusement les partenaires de cette
semaine :

**Université
Pour Tous 81**

Alma 81

Cap à Tout Age

**Comité Départemental
Olympique et Sportif**

France Alzheimer

France Parkinson

**Maison
de l'Autonomie**

OMEPS

**Petits Frères
des Pauvres**

Serénitarn

Scène Nationale d'Albi

Vitalliance



Pour toutes informations complémentaires et inscriptions :
Contactez le CCAS de la Ville d'Albi uniquement
par téléphone (**05 63 49 10 45**) aux horaires suivants : **8h30>12h** et **13h30>17h**
Pour certaines animations : inscriptions dans la limite des places disponibles.

Le port du masque est obligatoire.
Manifestation organisée dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

La Semaine bleue

DU 4 AU 8 OCTOBRE 2021

SANTÉ, SPORT ET BIEN-ÊTRE DES SENIORS TOUT UN PROGRAMME !

LUNDI 4 OCTOBRE 2021

14h30 - Place du Vigan

Animation du jeu : La maison à jouer.

Ce jeu de plateau très diversifié aide à maintenir et à stimuler les capacités intellectuelles et physiques.

C'est un bon moyen d'entretenir la mémoire et la concentration tout en relevant des défis physiques.

Proposé par Sérénitarn.

Sieste musicale : Concert Yougz and the Wonder Tambours organisée par le CCAS de la Ville d'Albi.

Opération : Écrire pour un sourire le plus long message de solidarité.

Écrire un mot, une phrase, un message pour un sourire et disposer sa planchette au sol, comme on le souhaite : à la suite du message précédent, ou différemment.

Les messages se croisant, se rejoignant, se séparant dans des directions différentes. Animée par ALMA 81.

14h30

Au départ de la place

du Vigan : Marche bleue dans le vieil Albi proposée par Vitalliance.

MARDI 5 OCTOBRE 2021

10h>12h - L'Atelier de Lapanouse

Initiation au mouvement lent et à la respiration proposé par Université Pour Tous 81.

14h30 - Place du Vigan

Goûter musical occitan avec le groupe Occitan Brin d'Air d'Oc proposé par les Petits Frères des Pauvres.

14h30>17h - Salle des fêtes de Pratgraussals

Loto proposé par le CCAS de la Ville d'Albi.

MERCREDI 6 OCTOBRE 2021

14h30

Au départ de la place

du Vigan : Promenade en famille ! À la découverte du pont vieux proposée par Université Pour Tous 81.

14h30 - Place du Vigan

Ateliers d'activités physiques adaptées à visées intergénérationnelles :

1- Atelier de tir à l'arbalète et tir à l'arc à ventouse

2 - Atelier de lancés

3 - Jeux traditionnels (molkly, jeu du palet)

4 - Ping Santé (avec le club de l'ASPTT tennis de table)

5 - Atelier chaise "ballon"

6 - Atelier chaise "fresbee"

Durant l'après-midi, organisation du "Bleu'athlon" (fil rouge autour de la marche). Un parcours, accessible aussi en fauteuil, sera installé sur la place du Vigan. Chaque pratiquant pourra faire un ou plusieurs tours. Un compteur permettra de relever la distance totale parcourue tout au long du Bleu'athlon. Animé par le CDOS, l'OMEPS, et Cap à Tout Âge.

Déambulation Duo de Clowns

19h30 - Scène Nationale (Grand Théâtre des Cordeliers)

J'emmène mes grands-parents au spectacle "le petit Chaperon Rouge".

Par la Compagnie Louis Brouillard, mise en scène de Joël Pommerat.

Raconter à nouveau, le plus simplement et le plus concrètement possible, l'histoire de cette petite fille qui part de chez sa mère pour se rendre chez sa grand-mère et qui rencontre un loup. Le passage d'une génération à l'autre, le désir et la peur de grandir, la solitude, la rencontre, sans que ces questions ne soient jamais abordées directement par les personnages, rendent cette histoire envoûtante tant pour les enfants que pour les adultes.

JEUDI 7 OCTOBRE 2021

14h30 - Place du Vigan

Atelier aquarelle

proposé par France Parkinson

Intervention d'une diététicienne

autour d'ateliers cuisine organisée par le CCAS de la Ville d'Albi.

14h30 - Scène Nationale (salle Arcé)

Documentaire "Gogo" Version française de Pascal Plisson.

À 94 ans, au Kenya, Gogo intègre l'école de son village et devient la plus vieille écolière du monde.

Mère de trois enfants, sage-femme depuis 75 ans, elle partage aujourd'hui les bancs de l'école avec des maîtresses et des élèves qu'elle a fait naître.

Encouragée par ses 54 arrière-petits-enfants et l'école tout entière, la doyenne des écolières se lance un défi : réussir son examen de fin de primaire et prouver qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre ! Et débat sur l'apprentissage, la poursuite des rêves, malgré l'âge !

VENDREDI 8 OCTOBRE 2021

14h30 - Place du Vigan

Animation musicale : Avec les Boyz, Mamz'elle Bee vous séduira sur les airs et l'esprit de l'Amérique d'après guerre, avec humour, fantaisie et forte présence scénique. Délicieusement rétro, une bouffée de nostalgie, un vintage bon comme un vieux Bourbon !

16h

Pot de clôture offert par le CCAS de la Ville d'Albi.

