

ONT-A-MARCQ	Semaine Blo	eue 2021			
Date	Manifestations	Lieu	Horaire		
Toute la semaine : Visite à domicile, aux personnes âgées à mobilité réduite, par les membres du CCAS et la Commission des Aînés					
INFORMATIONS SUR LE BIEN VIEILLIR présenté par EOLLIS: Toute la semaine, dans le hall, vous trouverez des informations sous forme de flyers sur le BIEN VIEILLIR, veiller à bien se nourrir, bien se mouvoir, se divertir. Pour prévenir les risques de chutes, une permanence sera <u>assurée le mardi 5 et le vendredi 8 octobre au matin</u> par des spécialistes de matériel d'adaptation à domicile, retour d'hospitalisation, barre d'appui, sièges de douche Vous pourrez vous renseigner et poser toutes les questions. Nous vous accueillerons autour d'un café. Accès libre aux horaires d'ouverture de la mairie.					
Lundi 27 septembre	La CCPC vous offre un spectacle CABARET à l'occasion de la Semaine Bleue aux aînés de plus de 65 ans. Afin de pouvoir participer à ce spectacle, vous devez déposer le coupon-réponse à la mairie de Pont-à-Marcq avant le 30 août. Le pass sanitaire papier ou numérique est obligatoire.				
Vendredi 1 ^{er} octobre	SACRE DU LIEN: Venez découvrir cette toute jeune association! Découverte de la médiation animale sous forme d'un atelier de mise en situation, animé par Molpas une chienne labrador et Paddle un chihuaha, encadré par Béatrice Sacré. Les objectifs de cette séance sont de découvrir les chiens en situation sur la mobilité, par le jeu et le plaisir. 10 personnes maxi par séance. Possibilité de rajouter une 2ème séance si trop nombreux. Un moment de convivialité suivra.	Salle Denis Cordonnier	De 14h30 à 15h30		
Samedi 2 et Dimanche 3 octobre	Exposition de peintures à la Salle Jean-Claude Casadesus. Mme Bosak exposera ses tableaux. 10h : Vernissage	Espace culturel « Jean-Claude Casadesus »	Samedi De 10h à 12h et de 14h à 17h dimanche matin		
Dimanche 3 octobre	Repas des aînés, animé par PACO	Espace culturel « Jean-Claude Casadesus »	A partir de 12h00		
Lundi 4	ASSEPAM : Code de la route :	Salle des	De 9h30 à		

	par le jeu et le plaisir. 10 personnes maxi par séance. Possibilité de rajouter une 2ème séance si trop nombreux. Un moment de convivialité suivra.		
Samedi 2 et Dimanche 3 octobre	Exposition de peintures à la Salle Jean-Claude Casadesus. Mme Bosak exposera ses tableaux. 10h : Vernissage	Espace culturel « Jean-Claude Casadesus »	Samedi De 10h à 12h et de 14h à 17h dimanche matin
Dimanche 3 octobre	Repas des aînés, animé par PACO	Espace culturel « Jean-Claude Casadesus »	A partir de 12h00
Lundi 4 octobre	ASSEPAM : Code de la route : Quel conducteur êtes vous ? Un moment de convivialité suivra.	Salle des Mariages	De 9h30 à 11h30
Mardi 5 octobre	Présentation des « Ateliers Séniors UFCV ». Adelin DELFORGE présentera le projet ATELIERS SENIORS qui pourrait être mis en place à Pont-à- Marcq. Des ateliers artistiques, musicaux, culturel, Merci de remplir le formulaire ci-joint.	Espace culturel « Jean-Claude Casadesus »	De 14h à 15h
Mercredi 6 octobre	Séance BIEN-ÊTRE, SOPHROLOGIE: 2 séances bien-être, de détente, à l'écoute de votre corps. 1h15 de séance (15 mn de présentation et 1h de pratique). Les places sont limitées: 5 à 15 personnes par séance donc les 1ers inscrits seront prioritaires. Une 2ème séance peut être programmée si l'activité est victime de son succès. Merci de prendre un tapis de sol et de porter une tenue confortable. Un moment de convivialité suivra.	Salle Denis Cordonnier	9h30-10h45

Date	Manifestations	Lieu	Horaire
Mercredi 6 octobre (suite)	RYTHMIX PAM : Démonstration de danse de 45 mn par les enfants de l'Association Rythmix Pam. Un moment de convivialité suivra.	Espace culturel « Jean-Claude Casadesus »	14h30
Jeudi 7 octobre	AUBERGE ESPAGNOLE DES JEUNES RETRAITES de 60 à 70 ans inclus. 9h30 : randonnée autour de Pont-à-Marcq puis auberge espagnole.	Espace culturel « Jean-Claude Casadesus »	9h30 à 17h
	LOLINAPAM: Venez admirer ou jouer avec les petits bout d'choux de Lolinapam qui se défouleront au Dojo. Les aînés et les enfants réaliseront ensemble une activité manuelle et repartiront chacun avec leur œuvre d'art. Un moment de convivialité suivra.	DOJO (Salle des Sports)	De 9h30 à 11h
Vendredi 8 octobre	Club Basket PAM (ABCPAM) : Initiation au basket avec une classe de l'école primaire. Tenue adaptée : chaussures de sport et tenue décontractée. Un moment de convivialité suivra.	Salle de sport	De 14h à 15h
	AIKIDO SENIORS proposé par Louis Dussart. 1h30 dédiée à l'Aikido adapté aux séniors. Louis Dussart présentera l'historique et la philosophie de cet art martial, fera une démonstration et vous proposera une initiation découverte. Tenue confortable exigée si vous souhaitez vous initier à cet art. Venez découvrir l'aikido, présenté par un passionné! Un moment de convivialité suivra.	Au DOJO (salle des sports)	De 15h à 16h30
Samedi 9 octobre	Animation à la Maison de Retraite SAINT CAMILLE. Doryse Verdy viendra chanter les chansons d'un temps, que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître Un goûter clôturera l'animation et la SEMAINE BLEUE. Pas de public afin de protéger les résidents.	Maison de Retraite SAINT CAMILLE	14h30 A huis clos