

4ème édition  
à Saint-Caprais  
de Bordeaux !

# La Semaine Bleue



**du 6 au 11 octobre** 2025

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES



**Bien-être**  
**Relaxation**  
**Nutrition**  
**Sport**  
**Théâtre**  
**Informatique**  
**Loisirs créatifs**



Consulter le programme sur :  
[www.saintcapraisdebordeaux.fr](http://www.saintcapraisdebordeaux.fr)  
@saintcapraisdebordeaux



# LUNDI 6 OCTOBRE

## Atelier couture



🕒 9h30 ⏱ 2h

📍 Maison Loustallaut

Atelier d'initiation ou de perfectionnement à la couture.

Nous vous proposons de fabriquer des petites lingettes lavables et écologiques pour le démaquillage, avec lesquelles vous repartirez.

> Proposé par Créafil et Papiers  
> 8 participants

*Retrouvez-les toute l'année*  
[christianenebout@gmail.com](mailto:christianenebout@gmail.com) - 06.98.84.86.16

## Atelier peinture dessin



🕒 14h ⏱ 2 x 1h

📍 Maison Loustallaut

Vous avez envie de dessiner ou de peindre ? Venez-nous rencontrer. Nos ateliers vous sont réservés pour passer un bon moment de détente et de convivialité.

2 ateliers d'1 heure vous seront proposés :  
Technique du pastel sec et Technique de l'aquarelle

> Proposé par l'Atelier des Arts Disants, animé par Elsa Ducouret  
> 8 participants

*Retrouvez-les toute l'année*  
[bressanda@wanadoo.fr](mailto:bressanda@wanadoo.fr) - 06.73.90.17.25

## Jujutsu doux



🕒 17h30 ⏱ 1h

📍 Salle du Lavoir

Monter sur un tatami, ...et pourquoi pas ? Cette découverte du Jujutsu doux vous permettra d'entretenir votre mobilité, votre renforcement musculaire mais aussi de favoriser la respiration et la relaxation.

Cette confiance retrouvée se traduit souvent par une attitude plus positive face aux défis de la vieillesse. Atelier adapté à tous niveaux, dans la bienveillance, sans chute, en respectant le rythme de chacun.

> Proposé par le Budo Saint-Capraisien  
>10 participants

*Retrouvez-les toute l'année*  
[n.benjaouane@gmail.com](mailto:n.benjaouane@gmail.com) - 06.63.26.05.49

# MARDI 7 OCTOBRE

## Walking foot



10h 2h  
Complexe sportif

Jouer au football en marchant c'est possible avec le walking foot : un foot sans course, ni tacle. L'occasion de s'aérer, de voir ses amis et enfin de se dépenser, se dépasser !

> Proposé par l'ASCJ  
> Nombre illimité de participants

Retrouvez-les toute l'année  
[asportiveculturellejumelage@gmail.com](mailto:asportiveculturellejumelage@gmail.com)  
06.81.20.04.07

## Atelier initiation Pilates



10h 1h  
Complexe sportif

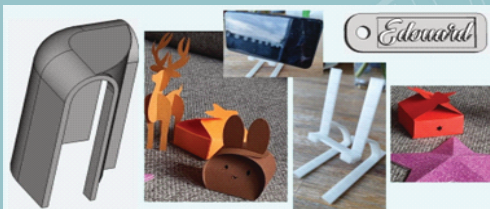
Entre sport et bien-être, découvrez le Pilates, une méthode douce de gym.

Tout en douceur et en profondeur, le Pilates vous aide à maintenir une posture correcte. Équilibre, coordination, concentration et souplesse sont renforcés.

> Proposé par Gym Attitude - Animé par Élodie Sanchez  
> 15 participants

Retrouvez-les toute l'année  
[associationgymattitude@gmail.com](mailto:associationgymattitude@gmail.com)  
06.32.22.25.30

## Atelier informatique imprimante 3D



14h 3h  
Mairie

Non, le numérique n'est pas une prise de tête ! Réalisez à partir d'un dessin et grâce à notre imprimante 3D ou notre découpeuse, un petit objet à ramener chez vous.

Ces technologies permettent de reproduire des objets utiles au quotidien. C'est tout simple et impressionnant à la fois, lancez-vous !

> Proposé par APRODISC  
> 8 participants

Retrouvez-les toute l'année  
[aprodisc@wanadoo.fr](mailto:aprodisc@wanadoo.fr) - 05.56.21.30.64

## Atelier yoga sur chaise



15h 1h  
Salle du Lavoir

Le yoga sur chaise n'est pas un yoga assis! La chaise facilite l'équilibre et permet à toute personne de participer à l'atelier, quelle que soit sa condition physique. Un moment convivial, qui permet de s'étirer, bien respirer, et se relaxer.

> Proposé par Yogananda, animé par Marie Thoris  
> 10 participants

Retrouvez les toute l'année  
[marindia77@hotmail.fr](mailto:marindia77@hotmail.fr) - 06.46.19.27.11

# MERCREDI 8 OCTOBRE

## Atelier Jeux de société intergénérationnel



🕒 9h30 ⏳ 2h30

📍 Salle JP Corjail

Jeux d'ambiance, de rapidité ou d'adresse, de réflexion et même de stratégie... Un temps de convivialité et de stimulation à partager. Il y en aura pour tous les goûts !

- > Proposé par La boîte à jeux Capraisienne
- > Nombre de participant illimité

Retrouvez-les toute l'année  
[jjborde@wanadoo.fr](mailto:jjborde@wanadoo.fr)  
06.99.06.51.57

## Initiation à la marche nordique



🕒 14h

📍 Départ Domaine de Loustallaut

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique accentue le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons.

Cette pratique est un excellent moyen de garder une activité physique douce sollicitant l'ensemble des muscles du corps.

Nos animateurs et encadrants vous attendent pour arpenter les chemins de notre territoire.

- > Animé par l'ASCJ
- > Nombre illimité de participants
- > Bâtons fournis

Retrouvez-les toute l'année  
[asportiveculturellejumelage@gmail.com](mailto:asportiveculturellejumelage@gmail.com)  
06.81.20.04.07

## Découverte de « Ma petite boutique »



🕒 14h ⏳ 3h

📍 Ma petite boutique

Une sensibilisation au tri et à la revalorisation des textiles de seconde main et au fonctionnement de « Ma Petite boutique ».

- > Proposé par Saint-Caprais Solidaires
- > 6 participants

Retrouvez-les toute l'année  
[nathalrose@wanadoo.fr](mailto:nathalrose@wanadoo.fr) 06. 33. 49. 80. 33

## Atelier informatique imprimante 3D



🕒 9h30

⌚ 3h

📍 Mairie

Non, le numérique n'est pas une prise de tête ! Réalisez, à partir d'un dessin et grâce à notre imprimante 3D ou notre découpeuse, un petit objet à ramener chez vous.

Ces technologies permettent de laisser libre court à votre créativité mais aussi de reproduire des objets utiles au quotidien. C'est tout simple et impressionnant à la fois, lancez-vous !

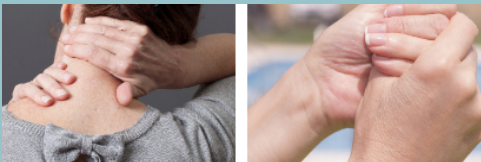
> Proposé par APRODISC

> 8 participants

*Retrouvez-les toute l'année*

*[aprodisc@wanadoo.fr](mailto:aprodisc@wanadoo.fr) - 05.56.21.30.64*

## Atelier Do in



🕒 10h30

⌚ 1h30

📍 Salle annexe du complexe sportif

Le Do in est une technique d'auto-massage japonaise. L'atelier Do In permet d'évacuer le stress, la fatigue et de diminuer les tensions.

> Proposé par Gingko, animé par Laëtitia Lefevre

> 10 participants

*Retrouvez-les toute l'année*

*[gingko.arbredevie@gmail.com](mailto:gingko.arbredevie@gmail.com)*

*06.75.40.78.60*

## Atelier gym Bien vieillir



🕒 14h

⌚ 1h

📍 Salle du Lavoir

Séance de gymnastique avec un parcours type équilibre et jeux collectifs

> Proposé par Gym attitude, animé par Élodie Sanchez

> 12 participants

*Retrouvez-les toute l'année*

*[associationgymattitude@gmail.com](mailto:associationgymattitude@gmail.com)*

*06.32.22.25.30*

## Relaxation



🕒 15h30

⌚ 1h

📍 Salle du Lavoir

Se détendre, utiliser la visualisation, une technique puissante et efficace de notre esprit pour changer notre ambiance intérieure.

> Proposé par Yogananda, animé par Marie Thoris

> 10 participants

*Retrouvez les toute l'année*

*[marindia77@hotmail.fr](mailto:marindia77@hotmail.fr) 06.46.19.27. 11*

# VENDREDI 10 OCTOBRE

## Atelier nutrition : le secret de la vitalité au bout de la fourchette



🕒 9h30 ⏳ 3h

📍 Salle JP Corjial

L'alimentation adaptée joue un rôle important pour préserver sa santé et maintenir ses activités.

L'atelier permettra de comprendre le rôle des aliments et des besoins physiologiques

> Proposé par Meline Laborie

> 8 participants

## Atelier découverte du théâtre



🕒 14h ⏳ 2h

📍 Salle des Banquets

Du théâtre pour seniors, vous interrogez-vous? Mais bien sûr ! Le théâtre est une activité ludique et intéressante qui s'adresse à tous.

Osez et montez sur la scène pour brûler les feux de la rampe.

> Proposé par La troupe « les Planches en feu », animé par Jeannine et Richard

> 6 participants

*Retrouvez-les tout au long de l'année*

*[richard.fenollo@wanadoo.fr](mailto:richard.fenollo@wanadoo.fr)*

*06.07.86.00.38*

## Atelier création de bijoux



🕒 14h ⏳ 2h

📍 Club house

Laissez votre créativité s'exprimer et créez votre propre bijou ! Personnalisez des parures en acier inoxydable en choisissant vos couleurs qui teinteront la pâte polymère et vos agréments métallisés. Après cuisson, chaque apprêt en pâte polymère sera recouvert d'une fine couche de résine UV afin de dévoiler toutes les nuances grâce au fini brillant.

> Proposé par Gym enfants, animé par Priscilla Saguey

> 8 participants

## Représentation de théâtre



🕒 17h30 ⏳ 30 mn 📍 Salle des Banquets

Venez assister à la représentation donnée par les artistes de l'atelier senior de la saison dernière.

Nous vous garantissons un moment fort sympathique et haut en couleurs ! L'occasion de voir le travail accompli pendant toute une année.

Réservation conseillée

# SAMEDI 11 OCTOBRE

## Randonnée et repas intergénérationnels



⌚ 10h

⌚ 2h



Départ au Domaine de Loustallaut

Randonnée intergénérationnelle de 6 km environ autour de Saint-Caprais

Cette jolie randonnée intergénérationnelle rassemble des personnes de tous âges et tous niveaux pour marcher ensemble et partager un moment convivial.

L'occasion de créer des liens entre les générations tout en profitant de la nature et de l'exercice physique.

Une joëlette est à disposition pour une personne en situation de handicap (à préciser lors de l'inscription).

Une belle balade à travers les paysages Saint-Capraisiens qui se terminera par un repas convivial.

> Proposé par l'ASCJ et l'association des parents d'élèves

> Nombre illimité de participants

*Retrouvez-les tout au long de l'année*

*ASCJ :*

*asportiveculturellejumelage@gmail.com*

*06.81.20.04.07*

*Parents d'élèves :*

*fcpe.stcapraisdebdx@gmail.com*

*06.88.14.64.21*



De 12h30 à 16h



Domaine de Loustallaut

## Repas 10€

Poulet au Cury  
Crêpe

Inscription à la mairie jusqu'au 6 octobre

Règlement  
auprès de l'ASCJ ou des Parents élèves



## Apéritif de clôture

Vendredi 10 octobre  
18h30

offert par le CCAS  
aux participants et intervenants  
Salle JP Corjial  
Domaine de Loustallaut

*Merci de confirmer votre présence*

# La Semaine Bleue

à Saint-Caprais de Bordeaux

Inscription à la mairie

☎ 05.57.97.94.28



[ccas@saintcapraisdebordeaux.fr](mailto:ccas@saintcapraisdebordeaux.fr)

