

La Semaine Bleue

5ème édition



du 5 au 10 octobre

2026

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES



**Bien-être
Information
Sport
Loisir
Culture**



Consulter le programme sur :
www.saintcapraisdebordeaux.fr
Facebook icon @saintcapraisdebordeaux



Fabrication de produits ménagers



📍 L' Atelier du Lien

🕒 10h

⌚ 1h30

Apprenez à fabriquer vous-même vos produits ménagers, écologiques, 100% naturels, de manière simple et économique. L'occasion de repartir avec le plein de conseils et d'astuces, en plus de vos produits maison.

Les composants de base et les récipients sont fournis.

👉 Proposé par l'Atelier du Lien, animé par Béatrice Boularand

👉 15 participants

Aéro-latino sur chaise



📍 Salle du Lavoir

🕒 11h45

⌚ 1h

Une activité simple, ludique et dynamique, adaptée aux seniors pour danser sur des rythmes latinos, en toute sécurité.

L'aéro-latino stimule le cœur, améliore la circulation sanguine et la coordination. Apprenez une petite chorégraphie simple et pleine d'entrain.

👉 Proposé par Gym Attitude, animé par Virginie Schott

👉 15 participants

Retrouvez-les toute l'année : 06.32.22.25.30
associationgymattitude@gmail.com

Atelier peinture



📍 Atelier des Arts disants

🕒 14 h

⌚ 2 x1h

Vous avez envie de dessiner ou de peindre ? Les ateliers vous sont réservés pour passer un bon moment de détente et de convivialité.

Deux ateliers d' une heure vous seront proposés : technique de l'aquarelle et technique du pastel sec.

👉 Proposé par l'Atelier des Arts Disants, animé par Elsa Ducouret

👉 8 participants

Retrouvez-les toute l'année : 06.73.90.17.25
bressanda@wanadoo.fr

LUNDI 5 OCTOBRE

Réunion de prévention

RÉUNION PUBLIQUE OUVERTE A TOUS



Entrée libre

RÉUNION PUBLIQUE D'INFORMATION

PRÉVENTION

DES ATTEINTES AUX BIENS ET AUX PERSONNES

ARNAQUES

ESCROQUERIE

DÉMARCHAGE FRAUDULEUX

COMMENT LES REPÉRER ET SE PROTÉGER ?

Lundi 5 octobre à 18h30

Salle JP Corjial
Domaine de Loustallaut

La Semaine Bleue

Gendarmerie nationale

CCAS



Salle JP Corjial



18h30

Arnaques, démarchages, vous en avez assez.

La gendarmerie vous donnera lors de ce temps d'échanges, des informations, des conseils pour vous prémunir des arnaques téléphoniques, du démarchage intempestif, des vols par ruse, ou des escroqueries numériques.



Animée par la Gendarmerie de Créon

MARDI 6 OCTOBRE

Walking foot



📍 Complexe sport

🕒 10h

⌚ 2 h

Jouer au football en marchant c'est possible avec le walking foot : un foot sans course, ni tackle.

L'occasion de s'aérer, de voir ses amis et enfin de se dépenser, se dépasser !

👉 Proposé et animé par l'ASCJ

Retrouvez-les toute l'année : 06.81.20.04.07
asportiveculturellejumelage@gmail.com

Gym Bien vieillir



📍 Salle annexe

🕒 10h

⌚ 1h30

Un travail pédagogique basé autour des piliers de l'autonomie (cardio respiratoire, renforcement musculaire, souplesse et équilibre).

👉 Proposé par Gym Attitude, animé par Élodie Sanchez

👉 15 participants

Retrouvez-les toute l'année : 06.32.22.25.30
associationgymattitude@gmail.com

Réunion de sensibilisation : Équilibre et prévention des chutes



📍 Club house

🕒 11 h

⌚ 1h30

Les risques de chute augmentent avec l'âge, notamment à cause de la diminution de la force musculaire. Comment remédier à cela ? Informations, trucs et astuces, pour bouger sans chuter, sécuriser votre maison, vous seront donnés lors de cette réunion.

Profitez également de votre ressenti au sortir de la séance bien vieillir qui a lieu juste avant, pour participer à cette réunion.

👉 Proposée par l'ASEPT

MARDI 6 OCTOBRE

Relaxation



Alliant différentes techniques de respirations, de stimulations sensorielles, et visualisations positives, la relaxation offre une parenthèse de détente et relâchement du corps et du mental.

Apporter un tapis, un coussin et un plaid.

👉 Proposé par Gingko, animé par Lætitia Lefeuvre

👉 12 participants

*Retrouvez-les toute l'année : 06.37.55.58.26
gingko.arbredevie@gmail.com*

📍 Salle du Lavoir

🕒 14h

⌚ 1h

Après-midi jeux de société



Jeux d'ambiance, de rapidité ou d'adresse, de réflexion et même de stratégie...

Un temps de convivialité et de stimulation à partager.

👉 Proposé par La boîte à jeux Capraisienne

*Retrouvez-les toute l'année : 06.99.06.51.57
jjborde@wanadoo.fr*

📍 Club house

🕒 14h

⌚ 2h

Atelier Sport-santé



Participez à un temps d'échange autour des bienfaits du sport pour lutter contre le vieillissement.

👉 Proposé par la Maison de Santé de Saint-Caprais de Bordeaux.

👉 Animé par des professionnels de santé.

En présence de Jésus Perez, pratiquant le walking foot en compétition.

📍 Salle JP Corjial

🕒 17h

⌚ 2h

Préparation de légumes fermentés



 Maison Loustallaut  10 h  2h

Un atelier gourmand et haut en couleur, préparez vous-même vos légumes fermentés.

Cette pratique ancienne, a été remise au goût du jour grâce à ses nombreux bienfaits pour la santé et sa simplicité de mise en œuvre.

 Proposé par Grains de Blé's

 8 participants

Retrouvez-les toute l'année : 05.56.78.76.46
grainsdebles@gmail.com

Yoga sur chaise



 Salle du Lavoir  14h  1h

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, de bien respirer et de se relaxer.

 Proposé par Yogananda

 10 participants

Retrouvez-les toute l'année : 06.46.19.27.11
marindia77@hotmail.fr

Jeux de lancer en extérieur



 Place du village  14 h  3h

Découvrez des jeux de lancer en extérieur, parfaits pour réunir toutes les générations, et exercer votre dextérité.

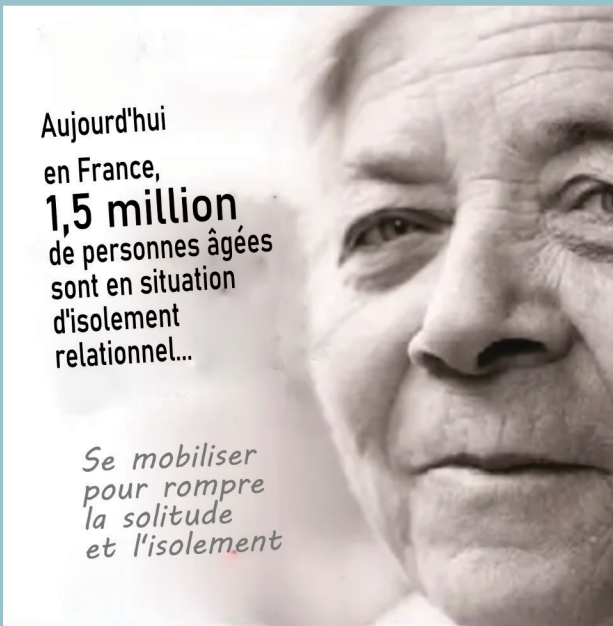
Venez vous amuser avec des jeux classiques ou originaux, anciens ou récents, dans une ambiance simple et festive.

 Proposé par La Boîte à Jeux Capraisienne

Retrouvez-les toute l'année : 06.99.06. 51.57
jjborde@wanadoo.fr

MERCREDI 7 OCTOBRE

"Plus fort ensemble contre l'isolement" RÉUNION PUBLIQUE OUVERTE A TOUS Proposée par l'association Monalisa



Aujourd'hui
en France,
1,5 million
de personnes âgées
sont en situation
d'isolement
relationnel...

*Se mobiliser
pour rompre
la solitude
et l'isolement*

A tout âge, devenez acteur
de la mobilisation nationale
contre l'isolement des âgés !

www.monalisa-asso.fr

Monalisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

MOBILISATION NATIONALE contre L'ISOLEMENT des ÂGÉS



Salle JP Corjial



18 h

Le CCAS a signé, en décembre 2024, la Charte Monalisa, soutenue par l'État et engagée contre l'isolement social des personnes âgées.

Créer du lien, veiller, alerter, accompagner nos seniors, tels seront les sujets abordés.

Cette réunion s'adresse à tous les professionnels, bénévoles, aidants et administrés qui souhaitent aider à rompre l'isolement en participant à la création d'équipes citoyennes



Proposée par l'association Monalisa en partenariat avec le CIAS de la CDC "Les portes de l'Entre Deux Mers".

JEUDI 8 OCTOBRE

Informatique : imprimante 3D



📍 APRODISC

🕒 9h30

⌚ 3h

Réalisez, à partir d'un dessin et grâce à une imprimante 3D, un petit objet à ramener chez vous. Alors laissez libre court à votre créativité.

👉 Proposé par APRODISC

👉 8 participants

Retrouvez-les toute l'année : 05.56.21.30.64
aprodisc@wanadoo.fr

Sensibilisation aux gestes de premiers secours



📍 Club house

🕒 10h

⌚ 2h

Savoir anticiper, se préparer et éviter les dangers, mais aussi savoir réagir et pratiquer les bons gestes peut sauver des vies ou vous aider dans votre quotidien.

Le citoyen est le premier maillon de la chaîne de secours

👉 Animé par David Lachaud, sapeur pompier

👉 10 participants

Marche nordique



📍 Parking Loustallaut

🕒 14h

⌚ 2h30

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique accentue le mouvement de balancier naturel des bras. Une activité physique douce qui sollicite l'ensemble des muscles.

👉 Animé par l' ASCJ

👉 Bâtons fournis

Retrouvez-les toute l'année : 06.81.20.04.07
asportiveculturellejumelage@gmail.com

Sophrologie



📍 Salle du Lavoir

🕒 15h30

⌚ 1h

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

👉 Proposé par Gingko, animé par Laëtitia Lefeuvre

👉 10 participants

Retrouvez les toute l'année : 06.75.40.78.60
gingko.arbredevie@gmail.com

JEUDI 8 OCTOBRE

Après-midi d'information et d'échanges

OUVERT A TOUS



UN APRÈS-MIDI
D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES



UN AUTRE REGARD SUR LA FIN DE VIE À DOMICILE

prendre soin ensemble



Parce qu'un jour, chacun peut être concerné.

Venez rencontrer des professionnels, poser vos questions
et découvrir les ressources qui peuvent vous accompagner.

-  13 h 45 • **Accueil des participants**
-  14 h 00 • **Ouverture**
Présentation du
Centre de Ressources Territorial
-  14 h 30 • **Les soins palliatifs**
Présentation par l'Équipe Mobile
de Soins Palliatifs
-  15 h 30 • **Hospitalisation à domicile**
Le rôle de l'HAD dans
l'accompagnement à domicile
-  16 h 15 • **Les directives anticipées**
Pourquoi les rédiger ?
Comment en parler ?
-  16 h 30 • **Échanges avec le public**
-  17 h 00 • **Collation de clôture**

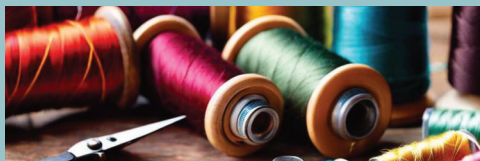
A tout moment de l'après-midi, venez vous informer,
discuter, partager votre expérience, et trouver des
clés pour vous aider dans votre quotidien et
permettre le maintien à domicile.

 Salle JP Corjial

 13h45

VENDREDI 9 OCTOBRE

Atelier couture



La couture stimule la créativité, la coordination oeil/main, le maintien de la motricité fine et participe à un état général de détente et de bien-être. Lors de cet atelier, vous confectionnerez un petit accessoire avec lequel vous repartirez.

- Proposé par l'Atelier du Lien, animé par Béatrice Boularand
- 8 participants

L' Atelier du Lien 10h 2h

Yoga sur chaise



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

- Proposé par Yogananda
- 10 participants

Retrouvez-les toute l'année : 06.46.19.27.11
marindia77@hotmail.fr

Salle du Lavoir 11h 1h

Découverte du théâtre



Du théâtre pour les seniors ? Mais bien sûr ! Le théâtre est une activité ludique qui s'adresse à tous. Osez "brûler les feux de la rampe".

- Proposé par la troupe "Les Planches en feu"
- 6 participants

Retrouvez-les toute l'année : 06.07.86.00.38
richard.fenollo@wanadoo.fr

Salle des Banquets 14h 2h

Après-midi jeux de société



Jeux d'ambiance, de rapidité, d'adresse, de réflexion et même de stratégie...
Un temps de convivialité et de stimulation à partager.

- Proposé par La boîte à jeux Capraisienne

Retrouvez-les toute l'année : 06.99.06.51.57
jjborde@wanadoo.fr

Club house 14h 2h30

Représentation de théâtre



Venez assister à la représentation donnée par les artistes de l'atelier senior de la saison dernière. Un moment fort sympathique et haut en couleurs garanti !

L'occasion de voir le travail accompli pendant toute une année.

Salle des Banquets 17h30 30 mn

SAMEDI 10 OCTOBRE

Randonnée et/ou repas intergénérationnels



📍 Parking Loustallaut ⌚ Départ à 10h

Cette jolie balade intergénérationnelle à travers les paysages Saint-Capraisien, rassemble des personnes de tous âges et tous niveaux pour marcher ensemble. Un moment convivial qui se poursuivra par un repas.

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

👉 Proposée par l'ASCJ et l'association des Parents d'Elèves

Retrouvez-les toute l'année
ASCJ : 06.81.20.04.07
asportiveculturellejumelage@gmail.com

Parents d'élèves : 06.88.14.64.21
fcpe.stcapraisdebdx@gmail.com



📍 Salle JP Corjial ⌚ 12h 30

Repas 10 €

Araignée de porc /frites
ou Falafel (végétarien)

Dessert à définir

Inscription à la mairie
jusqu'au mercredi 7 octobre

Règlement
auprès de l'ASCJ ou des Parents élèves

Atelier d'écriture créative



📍 Médiathèque ⌚ 14h 30 ⌚ 3 h

Reconnectez-vous à votre créativité et à votre imaginaire grâce aux mots. Vous serez surpris de découvrir ou de redécouvrir le plaisir d'écrire.

👉 Proposé par la médiathèque, animé par Marie-Christine Lefèvre

👉 5 participants

Et toute l'année : 05.57.97.94.17
Mediatheque@saintcapraisdebordeaux.fr



Apéritif de clôture

Vendredi 9 octobre
18h30

offert par le CCAS
aux participants et intervenants
Salle JP Corjial

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

