

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Du 26 septembre au 9 octobre 2026

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



Ateliers Gratuits

autour de la détente, du bien-être,
de la prévention, de la mobilité,
et du numérique.

Sur pré-inscription au CCAS

04 70 90 67 73

ccas@ville-gannat.fr



"Grande, cet village, c'est grand"



www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère de la Santé,
des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées
La Semaine Bleue est coordonnée par l'Unipss depuis 1951



Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie



Programme des ateliers

Jour 1 : Samedi 26 septembre

Thème : **Solidarité**

📍 **Centre Socio-culturel de Gannat - allée Jusserand**

De 15h à 19h : **Thé dansant animé par Patrick FRADIN**

Tarifs : 10€ dont 2€ reversé à l'opération **Octobre Rose**

Jour 2 : Lundi 5 octobre

Thème : « **Bien être et lâcher-prise** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 14h30 à 16h : **Atelier beauté et bien-être**

Intervenante : Cléa Gallinas « **La main délicate** »

De 14h30 à 15h30 : **Initiation à la relaxation**

Intervenante : Laetitia Gilbert Le-Porh « **Pause & Vous** »

De 15h45 à 16h45 : **Initiation au Yoga sur chaise**

Intervenante : Séverine Vaudière « **Yoga du Lotus** »

Jour 3 : Mardi 6 octobre

Thème « **Vitalité** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 10h30 à 11h30 : **Atelier de Yoga sur chaise (atelier de 5 séances à compter du 15/09/2026)**

Intervenante : Séverine Vaudière « **Yoga du Lotus** ».

De 14h à 16h : **Massage DUO**

Intervenants : Laetitia Gilbert Le-Porh « **Pause & Vous** »

et Jean-Luc De Faveri « **Massage & spa** »

Jour 4 : Mercredi 7 octobre

Thème « **Papote et popote** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 14h-16h : **Atelier cuisine : recettes d'automne !**

Jour 5 : Jeudi 8 octobre

Thème « **Connexion** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 10h à 12h : **Atelier « L'informatique en un clic »**

De 13h15 à 17h30 : **Transport Mobilité en direction du Club Loisirs et Détente**

De 14h30 à 15h30 : **Atelier « équilibre et Prévention des chutes » (atelier de 10 séances à compter du 17/09/2026) - Sport adapté pour les seniors de +60 ans.**

Intervenant : Jérémy Fitness, éducateur sportif.

Jour 6 : Vendredi 9 octobre

Thème « **Prévention santé** »

📍 **CCAS de Gannat - 14-16 Allée des Tilleuls**

De 10h à 12h : **Mon bilan de forme (+60 ans)**

Intervenant : Eté indien « **Maisons Sport Santé** »

De 14h30 à 16h : **Marche conviviale et ludique « Salut les Copains » (+60 ans)**

De 14h30 à 16h : **Atelier mémoire Activ'Méninges (atelier de 10 séances à compter du 02/10/2026)**

Partenariat : Mutualité Française.



Contact : 04 70 90 67 73 - ccas@ville-gannat.fr

Une urne Octobre Rose sera disponible pour vos dons sur la semaine au CCAS.