



LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES SÉNIORS

Du 04 au 10 octobre 2021

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Lundi 04

Venez découvrir la Sophrologie

Méthode d'entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

10h > 11h | au Centre Socio Culturel
(13, rue Robert Schuman)

Places limitées - Masque obligatoire
Inscription obligatoire

Lundi 04 à 14h | Conférence de 45 minutes sur la thématique « Alimentation et activité physique : comment atteindre ses objectifs ? »

à la salle des conférences de l'Hôtel de Ville
Pass sanitaire obligatoire
Inscription obligatoire

Jeudi 07

Balade Nature

Partez à la découverte du petit patrimoine et des paysages insolites autour de Leimbach - Animée par Frédéric Latasse
Balade de 5km, dénivelé de moins de 200m -
Bonnes chaussures, tenue adaptée, eau

À partir de 14h | Rendez-vous au Centre Socio Culturel (13, rue Robert Schuman)
Places limitées - **Inscription obligatoire**

Atelier diététique et ludique

Conception d'un goûter et jeux intergénérationnels - Animé par Eva Loncarevic, diététicienne du réseau APA.

16h30 > 18h30 | au Centre Socio Culturel
(13, rue Robert Schuman)

Places limitées - Masque obligatoire
Inscription obligatoire

Informations complémentaires

Toutes les animations sont gratuites, à l'exception de la sortie du 09 octobre ; les mesures sanitaires peuvent être amenées à changer en fonction de l'évolution de la situation.

Lundi 04 & Mardi 05

Action Sport Santé itinérant

Un éducateur sportif d'Indoor Santé, partenaire du réseau APA, proposera de définir votre niveau de forme ; prenez une demie heure de votre temps pour réaliser ce bilan et repartir avec des préconisations.

10h > 18h | Place Joffre Centre Ville

Pass sanitaire obligatoire
Inscription obligatoire

Mardi 05

Atelier Toc Toque

Atelier cuisine animé par une diététicienne dans le cadre du programme de sensibilisation Silver Fourchette, qui promeut une alimentation gourmande, durable et équilibrée !

10h > 12h | au Panier de Rangen
(Epicerie Sociale - 27, rue Henri Lebert)

Places limitées - Pass sanitaire obligatoire
Inscription obligatoire

Atelier « Wii-bowling »

Faites de belles parties de bowling virtuel tout en travaillant motricité et coordination.

Accessible de 15h à 18h | à la médiathèque
(8 rue Anatole Jacquot)

Pass sanitaire obligatoire
Entrée libre sans inscription préalable

Vendredi 08

Venez découvrir la Sophrologie

Méthode d'entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

14h > 15h | à la résidence du Rosenbourg
(7, rue de l'Engelbourg)

Places limitées - Pass sanitaire obligatoire
Inscription obligatoire

Renseignements et inscriptions

auprès du CCAS de la ville de Thann
03 89 38 53 31 - ccas@ville-thann.fr

Mercredi 06

Graines de mots

Atelier d'écriture créative animé par Isabelle Foreau ; « Des mots, une vie, c'est tout ce dont vous aurez besoin pour écrire en atelier »

9h30 > 12h | au Centre Socio Culturel
(13, rue Robert Schuman)

Places limitées - Masque obligatoire
Inscription obligatoire

Après-midi belote intergénérationnelle

14h > 17h | au Cercle Saint Thiébaud
(22 rue Kleber)

Places limitées - Pass sanitaire obligatoire
Inscription obligatoire



Samedi 09

Seul(e) ou en famille, visitez les Jardins d'une Reine d'Égypte - Parc de Wesserling

Tarifs : **5€**/adulte, **3€**/enfant (4-17 ans), **gratuit** pour les moins de 4 ans

Départ à **13h30** devant le Centre Socio Culturel (13, rue Robert Schuman), passage Place du Bungert à 13h45, retour vers 17h30.

Places limitées - **Inscription obligatoire et règlement à l'accueil du Centre Socio Culturel**

Goûter fourni - Masque obligatoire dans le bus - Pass sanitaire et masques non exigés dans le parc

Les rendez-vous numériques

Installer une appli, découvrir des jeux pour stimuler sa mémoire.

Le 5, 6 et 8 octobre entre 15h et 18h à la médiathèque | à la médiathèque
(8 rue Anatole Jacquot)

Sur rendez-vous 03 89 35 73 29, pass sanitaire obligatoire