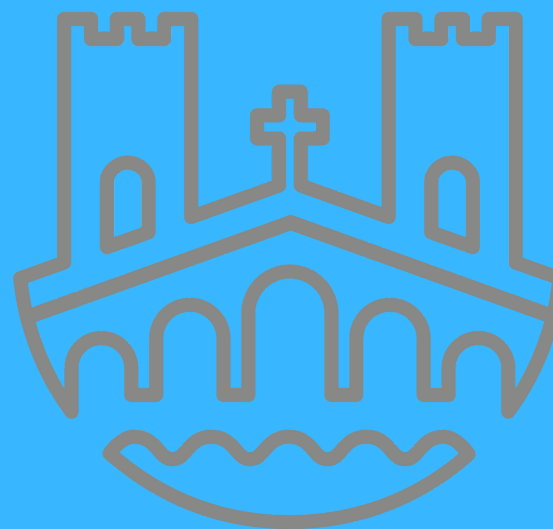




VILLE DE
SOMMIÈRES



Vendredi 7 octobre
de 14h30 à 17h00

Après-midi dansante avec
Michel PLAYER

Salle polyvalente
(participation aux auditions de la comédie
"Roméo et Juliette" et à l'émission de
Naguy "N'oubliez pas les paroles")

Possibilité de transport en minibus sur
inscription au 06 73 89 63 86

Mairie

27 quai Gausorgues - 30250 Sommières

04 66 80 88 00

mairie@sommières.fr

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées
du 3 au 9 octobre 2022

**Changeons
notre regard
sur les aînés**
Brisons les idées reçues !



PROGRAMME

Lundi 3 octobre de 9h30 à 10h30

Gym seniors avec L. DANDINE

Cour de l'espace Henri Dunant
Inscription au 04.66.80.89.78

(25 personnes par séance - possibilité de participer à 2 séances)

Mercredi 5 octobre de 9h00 à 12h00

Atelier relooking proposé par le Secours Catholique

Salle Espace Jules Ferry

de 14h00 à 16h00

Jeux de société et jeux vidéo pour grands-parents et petits-enfants !

Animation intergénérationnelle proposée par la médiathèque de Sommières et la ludothèque de la CCPS

Espace culturel Lawrence Durrell
(Inscription au 04 66 71 50 65)

Mardi 4 octobre à 14h30

Loto organisé par le club de la Vidourlenque

Salle Espace Jules Ferry

Jeudi 6 octobre de 10h00 à 12h00

Forum des bénévoles retraités et rencontre avec les associations

Salle polyvalente

Déjà bénévole ou en quête d'investissement dans le bénévolat, venez échanger en présence des associations et partager le verre de l'amitié

(Inscription des retraités et associations au 04 66 80 89 82)



La ville de Sommières participe chaque année à la mise en place de la semaine bleue sur son territoire dans le but de mettre en valeur ses aînés.

Cette année, la « GYM SENIORS » leur sera proposée.

Cette activité consiste en la pratique d'exercices corporels adaptés à la condition physique de chacun. Elle a pour vertu de participer au ralentissement de l'arthrose articulaire, de diminuer la fonte musculaire, d'améliorer l'équilibre et la souplesse.

Vendredi 7 octobre de 9h30 à 10h30

Gym seniors avec L. DANDINE

Cour de l'espace Henri Dunant
Inscription au 04.66.80.89.78

(25 personnes par séance - possibilité de participer à 2 séances)