

Du 2 au 8 Octobre 2023

La Semaine Bleue

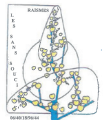


—— SEMAINE NATIONALE ——
des retraités et des personnes âgées

« Vieillir ensemble : Une chance à cultiver »



Les Deb  ondes
Raismois



Programme

· « Aller vers »

Dans le cadre de la dynamique du CCAS & des maisons de quartier, les bénévoles « vont aller » dans la semaine vers les personnes isolées afin d'échanger et de recueillir des recettes d'antan pour les retranscrire et écrire un livre de recettes « Récit de recettes d'antan ».

Lundi 2/10

· Repas Chantant avec la chanteuse Myriam & animation karaoké

- >> De 12h à 16h30 à la maison de quartier de Sabatier
- >> Repas : Couscous & salade de fruits
- >> Participation de 8€ - places limitées
- >> Sur inscription auprès des maisons de quartier et du CCAS jusqu'au 27 septembre.

· Loto résidence Musmeaux

- >> De 14h30 à 17h - Association « les Sans Souci »
- >> Carte 1€ ou 2€ pour 3 cartons de 5 parties
- >> Sur inscription à la résidence Autonomie Arthur Musmeaux
- >> Places limitées - Inscription jusqu'au 27 septembre.

Mardi 3/10

· Spectacle de danse

Démonstration et initiation à la danse en ligne : Venue du club de danse de la Sentinelle

- >> À 14h30 à la résidence autonomie Arthur Musmeaux.
- >> Goûter offert
- >> Sur inscription auprès de l'association « les Sans Souci »
- >> Places limitées - Inscription jusqu'au 27 septembre.

La Semaine
Bleue

Mercredi 4/10

· *Journée Intergénérationnelle séniors*

- >> Dès 8h45 à la salle des fêtes de Vicoigne : accueil des participants autour d'un petit déjeuner pris en commun
- >> Marche bleue :
 - Une marche - jeux découverte du patrimoine Raismois
 - Une marche active
- >> À 12h : Pause méridienne : ramener son pique-nique dans la salle des fêtes de Vicoigne
- >> De 13h30 à 16h : Ateliers autour de l'alimentation, la connaissance, Kahoot ...
- >> À 16h : Goûter

Jeudi 5/10

· *Séance de sport adapté*

- >> De 10h à 11h30 à la maison de quartier de Joliot Curie

· *Atelier massage crânien & découverte de la réflexologie*

(Auto massage 30mn)

- >> De 10h à 11h30 à la médiathèque Louis Aragon - Sur inscription

· *Spectacle de danse avec la compagnie « La Joyeuse farandole »*

Un éventail varié de danse folklorique... La Pologne, l'Ecosse, l'Auvergne, la Celtique et bien d'autres ...

- >> À 14h30 à la résidence autonomie Arthur Musmeaux
- >> Goûter offert par « les Sans Souci »
- >> Sur inscription auprès de l'association « les Sans souci »
- >> Places limitées - Inscription jusqu'au 27 septembre.

Vendredi 6/10

· *Repas à thème : l'Automne*

- >> À 12h à la résidence autonomie Arthur Musmeaux
- >> Au menu :
 - Quiche au potimarron et aux poireaux,
 - Filets mignon sauce maroilles, endives braisées & pommes de terre grenailles
 - Fromage & Tarte aux prunes
- >> Prix 19€

Samedi 7/10

· Concert de l'Harmonie municipale de Raismes

- >> À 15h à la résidence autonomie Arthur Musmeaux
- >> Entrée libre - Verre de l'amitié offert à l'issue du spectacle

Dimanche 15/10

· Thé dansant des aînés

- >> De 14h à 18h - A la Salle Allende
- >> Offert par la municipalité aux plus de 64 ans - Inscriptions closes

Contact

Centre Communal d'Action Sociale	Boulevard Claie - 59590 Raismes	Tél : 03 27 14 94 53
Résidence Autonomie Arthur Musmeaux	Rue des Violettes - 59590 Raismes	Tél : 03 27 23 70 00
Association les « Sans Souci »	Rue des Violettes - 59590 Raismes	Tél : 06 40 18 96 44
Maison de Quartier de Vicoigne	16, rue Pierre Cuvelier - 59590 Raismes	Tél : 03 27 29 72 40
Maison de Quartier du Petit-Paris	Joliot CURIE - Résd du 19 Mars 1962 59590 Raismes	Tél : 03 27 30 16 78
Maison de Quartier de Sabatier	Rue Thiers - 59590 Raismes	Tél : 03 27 51 43 80
CLIC-Relais Autonomie	2 rue Pierre Brizon - 59135 Wallers	Tél : 03 27 24 32 46
Association CARA	21B, rue Henri Durre - 59590 Raismes	Tél : 03 27 25 40 38
Association « Les Débordés »	Grand' Place - 59590 Raismes	Tél : 06 74 92 88 72
Comité des Ages du Pays Trithois	Rue Pierre Brossolette 59530 Aulnoy-Lez-Valenciennes	Tél : 03 27 23 78 00
Association « Wimoov »	7 Pl. de Boussu - 59410 Anzin	www.wimoov.org
CPAM du Hainaut	63, rue du Rempart - CS 60499 59321 Valenciennes Cedex	Tél : 01 84 90 36 46
SOLIHA	133 rue Déportés du train de Loos 59300 Valenciennes	Tél : 03 27 45 09 64
La médiathèque Louis Aragon	28 rue Henri Durre - Raismes	Tél : 03 27 14 94 23