

2ème édition
à Saint-Caprais de Bordeaux

La Semaine Bleue



du 2 au 13 octobre

2 semaines à Saint-Caprais de Bordeaux

2023

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS
ET DES PERSONNES ÂGÉES

Bien-être
Relaxation
Marche
Sport
Théâtre
Informatique



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





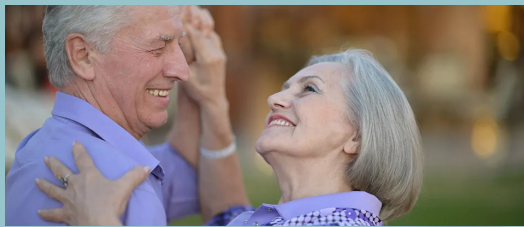
Présentation du programme des encadrants

Apprendre ensemble à vivre la maladie plus librement, pour des proches accompagnants des personnes atteintes de maladies neurodégénératives.

- > Animée par « Etresemble » avec la participation de la CDC
- > 12 à 15 participants

🕒 10h00 ⏰ 2h00

📍 Accueil périscolaire



Initiation Danse de salon

La danse de salon présente de nombreux atouts. Elle allie effort et plaisir.

Sur le plan purement physique, elle permet de travailler le tonus musculaire, le rythme cardiaque, l'amélioration du souffle et la souplesse des articulations.

La danse de salon a également pour avantage de diminuer le stress.

Elle fait aussi travailler la mémoire, car elle demande de retenir un certain nombre de pas voire une chorégraphie dans son ensemble.

- > Animée par P. Laloubie
- > Pas de limitation du nombre de participants

🕒 10h00 ⏰ 1h00

📍 Salle du Lavoir



Présentation de l'Atelier « Le juste choix...ou le choix juste pour moi ».

Territoires des possibles est une association d'innovation sociale qui propose aux retraités d'exercer leur libre choix de lieux de vie dans l'avancée en âge.

Parce que son lieu de vie peut avoir un rôle déterminant dans l'avancée en âge, l'association, propose un cycle de sensibilisation intitulé « Lieux de vie et avancée en âge : les champs des possibles ».

Le juste choix ou le choix juste pour moi ? Cette question vous inspire... Venez vous informer et ouvrir le champ des possibles.

- > Animée par « Territoires des possibles »
- > 15 participants

🕒 14h00 ⏰ 3h00

📍 Accueil Périscolaire



Atelier découverte Sophrologie

La sophrologie est une méthode douce qui permet de se poser, d'être à l'écoute de son corps et de ses sensations.

Elle aide également à gérer les émotions, dans un espace calme et bienveillant. Respiration, exercices de détente physique et d'activation positive.

- > Animé par Laëtitia Lefeuve
- > 8 à 10 participants

🕒 10h00 ⏰ 2h00

📍 Salle des banquets



Walking Foot

Le Walking Foot ou Football en marchant est une forme de football où tous les déplacements se font en marchant et sans contact entre les joueurs.

Il se joue sur un terrain de 25m sur 30m et à 5 contre 5.

Des matchs passionnants où l'on est sans cesse en mouvement autour du ballon.

Les fondamentaux du football sont bien présents ainsi que les valeurs collectives des sports d'équipes.

> Proposé par l'A.S.C.J

> 10 participants

🕒 10h00

🕒 2h00

📍 Complexe sportif

LE DEPISTAGE DES CANCERS peut vous sauver la vie.



Ateliers Prévention - Dépistage du cancer

A l'occasion d'Octobre Rose, ces ateliers d'information permettent d'échanger sur les facteurs de risques et les facteurs protecteurs des cancers et de rappeler les bonnes pratiques de dépistage tout au long de la vie. Échanges, quiz, buste de palpation.

> Animés par Emmanuelle Clairembault, chargée de prévention de la Ligue départementale contre le cancer

> 8 participants par atelier

🕒 14h00
15h00

🕒 1h00

📍 Club house ou Salle JP Corjial



Initiation au massage ayurvédique *

Imaginez,... une heure de bien-être et de détente pour cette séance pendant laquelle vous pratiquerez l'auto-massage et la relaxation au son apaisant du tambour.

Le massage ayurvédique est réputé pour ses vertus relaxantes, tant sur le plan physique que mental.

Modelage non-thérapeutique, il permet également d'éliminer les toxines du corps en les drainant vers la voie digestive.

> Proposée par Marlène Haidopoulo

> 10 participants

🕒 10h00

🕒 1h30

📍 Salle des Banquets



Café des langues

Venez participer au café des langues organisé par l'association Concordia !

Il s'agit d'un atelier durant lequel les volontaires européens de Concordia vous aideront à pratiquer une langue étrangère à l'aide de jeux et de supports ludiques, le tout agrémenté d'un délicieux gâteau maison."

> Proposé par Concordia

> Pas de limitation du nombre de participants

🕒 14h00

🕒 2h00

📍 Concordia

JEUDI 5 OCTOBRE



Randonnée

Découverte des chemins communaux, du patrimoine, moments conviviaux sont au programme de cette randonnée de 6 km. La section est labellisée « Valides handicapés pour une pratique partagée » mais aussi pour des personnes à mobilité réduite. Une Joelette, fauteuil tout terrain mono-roue offre la possibilité de randonner à toute personne à mobilité réduite.

- > Proposée par l'A.S.C.J
- > Pas de limitation du nombre de participants

🕒 10h00

🕒 1h30

📍 Départ au Domaine de Loustallaut



Atelier découverte Pilates

Entre sport et bien-être, découvrez le Pilates, et retrouvez votre mobilité.

Tout en douceur et en profondeur, les mouvements proposés par la méthode Pilates vous aident à maintenir une posture correcte.

Équilibre, coordination, concentration et souplesse sont renforcés.

Vous gardez votre autonomie et vous vous sentez plus sûr(e) de vous dans chacun de vos gestes et de vos déplacements.

Idéal pour les articulations !

- > Animé par Virginie Schott
- > 12 à 15 participants

🕒 14h00

🕒 2h00

📍 Salle annexe au Complexe sportif

VENDREDI 6 OCTOBRE



Atelier informatique

APRODISC sera présent pour répondre à vos questions sur les outils informatiques et leur utilisation afin de vous familiariser avec la nouvelle technologie.

- > Proposé par APRODISC
- > Pas de limitation du nombre de participants

🕒 10h00

🕒 2h00

📍 Club house du complexe sportif



Théâtre

L'association Espace et Loisirs fait vivre la compagnie de théâtre «Les Planches en feu» qui regroupe environ 60 acteurs et 15 bénévoles. Créée depuis plus de 30 ans, la compagnie propose des pièces diverses et variées d'auteurs classiques ou contemporains.

Vous recevrez une initiation au jeu de scène.

- > Proposé par Espace et loisirs
- > 6 participants

🕒 14h00

🕒 2h00

📍 Salle des Banquets



Randonnée et repas intergénérationnels

Une sortie intergénérationnelle entre seniors, adultes et enfants, l'occasion de renforcer les liens entre les générations et de créer un moment d'échange et de rencontre unique.

La Joëtte sera disponible si besoin pour personne à mobilité réduite.

Une belle balade à travers les paysages Saint-Capraisien qui se terminera par un repas convivial.

- > Proposés par la FCPE et l'ASCJ
- > Pas de limitation du nombre de participants

🕒 10h00

🕒 2h00

📍 Départ au Domaine de Loustallaut

La Semaine Bleue



Théâtre

L'association Espace Loisir fait vivre la compagnie «Les Planches en feu» qui regroupe environ 60 acteurs et 15 bénévoles.

Créée depuis plus de 30 ans, la compagnie propose des pièces diverses et variées d'auteurs classiques ou contemporains.

Vous recevrez une initiation au jeu de scène.

- > Proposé par «Espace et loisirs»
- > Pas de limitation du nombre de participants

🕒 10h00

🕒 2h00

📍 Salle des Banquets



Atelier découverte Sophrologie

La sophrologie est une méthode douce qui permet de se poser, d'être à l'écoute de son corps et de ses sensations.

Elle aide également à gérer les émotions dans un espace calme et bienveillant.

Respiration, exercices de détente physique et d'activation positive.

- > Animé par Laëtitia Lefevre
- > 8 à 10 participants

🕒 14h00

🕒 2h00

📍 Salle annexe au complexe sportif



Initiation Danse de salon

La danse de salon présente de nombreux atouts. Elle allie effort et plaisir.

Sur le plan purement physique, elle permet de travailler le tonus musculaire, le rythme cardiaque, l'amélioration du souffle et la souplesse des articulations.

La danse de salon a également pour avantage de diminuer le stress.

Elle fait aussi travailler la mémoire, car elle demande de retenir un certain nombre de pas voire une chorégraphie dans son ensemble.

> Animée par P. Laloubie

> Pas de limitation du nombre de participants



10h00



1h00



Salle du travail



Walking Foot

Le Walking Foot ou Football en marchant est une forme de football où tous les déplacements se font en marchant et où tous les contacts sont interdits.

Il se joue généralement sur un terrain de 25m sur 30m et à 5 contre 5.

Des matchs passionnants où l'on est sans cesse en mouvement autour du ballon.

Les fondamentaux du football sont bien présents ainsi que les valeurs collectives des sports d'équipes.

> Proposé par l'A.S.C.J

> Pas de limitation du nombre de participants



10h00



2h00



Complexe sportif



Stretching

Le stretching fait partie intégrante des gymnastiques douces. Les mouvements sont lents et agissent directement sur les articulations. Pratiqués régulièrement, ils améliorent très sensiblement la souplesse corporelle et nerveuse tout en tonifiant leurs posture et allure. De plus, il favorise la mise en route neuromusculaire en préparant muscles, tendons et articulations aux sollicitations du quotidien, en améliorant la récupération, en repoussant la fatigabilité, en facilitant la distribution des débits sanguins du muscle vers les autres organes et l'élimination des déchets métaboliques, et en participant à une meilleure oxygénation.

> Animé par Gym Attitude : Virginie Schott

> 12 à 15 participants



14h00



2h00



Salle annexe au complexe sportif

La
Semaine
Bleue

MERCREDI 11 OCTOBRE



Initiation au massage ayurvédique *

Imaginez,... une heure de bien-être et de détente pour cette séance pendant laquelle vous pratiquerez l'auto-massage de la tête aux pieds, habillés, et la relaxation au son apaisant du tambour.

Le massage ayurvédique est réputé pour ses vertus relaxantes, tant sur le plan physique que mental.

Modelage non-thérapeutique, il permet également d'éliminer les toxines du corps, en les drainant vers la voie digestive.

- > Proposée par Marlène Haidopoulo
- > 10 participants



10h00



1h30



Salle des Banquets



Initiation à la marche nordique

En alternant des phases dynamiques et d'autres plus lentes, à l'aide de bâtons spécialement conçus pour la marche nordique, ce sport permet de faire travailler et d'améliorer ses capacités cardiaques.

La marche nordique tonifie vos muscles et entretient votre souplesse, votre équilibre et la coordination bras/ jambes.

Ce sport doux est accessible à tous. Même les personnes convalescentes peuvent pratiquer.

- > Proposée par l'A.S.C.
- > 12 à 15 participants



16h



2h00



Départ Domaine de Loustallaut

JEUDI 12 OCTOBRE



Atelier Tai-chi

Le Tai-chi est une médecine chinoise, basée sur des enchaînements lents et fluides.

Tous les muscles sont sollicités pour rester en équilibre dans différentes postures.

Il combine à la fois des exercices de gymnastique et d'arts martiaux basés sur des mouvements circulaires des mains, des rotations coordonnées du tronc, réalisés avec un esprit concentré et une respiration harmonieuse.

- > Animé par Gym Attitude : Virginie Schott
- > 12 à 15 participants



10h00



2h00



Salle Annexe au Complexe sportif



Atelier découverte Pilates

Entre sport et bien-être, découvrez le Pilates, une méthode douce de gym et retrouvez votre mobilité.

Tout en douceur et en profondeur, les mouvements proposés vous aident à maintenir une posture correcte.

Équilibre, coordination, concentration et souplesse sont renforcés.

Vous gardez votre autonomie et vous vous sentez plus sûr(e) de vous dans chacun de vos gestes et de vos déplacements.

- > Animé par Gym Attitude : Élodie Sanchez
- > 12 à 15 participants



14h00



2h00



Salle annexe au Complexe sportif

