

JEUDI 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

🕒 10h00 ⏱️ 2h00

📍 Complexe sportif - club house



Atelier les secrets de la vitalité au bout de la fourchette

L'alimentation adaptée joue un rôle important pour préserver sa santé et maintenir ses activités. L'atelier permettra de comprendre le rôle des aliments, reconnaître les différentes familles, comprendre les besoins physiologiques et les étiquettes alimentaires.

> Proposé par le Collectif Santé de Saint-Caprais de Bordeaux

🕒 14h00 ⏱️ 3h00

📍 Salle J.P. CORJIAL

VENDREDI 7 OCTOBRE



Randonnée

Découverte des chemins communaux, du patrimoine, partage de moments conviviaux sont au programme avec cette randonnée de 6 km.

La section est labellisée « Valides handicapés pour une pratique partagée » mais aussi pour des personnes à mobilité réduite.

L'association a, à disposition, une JOELETTE (fauteuil tout terrain mono-roue qui permet la randonnée pour toute personne à mobilité réduite ou en situation de handicap avec l'aide de 2 personnes pour la porter lors de la randonnée).

> Proposée par l'A.S.C.J

🕒 9h00 ⏱️ 1h30

📍 Parking du domaine de Loustallaut



Intervention Loisirs et Bien-être

Quel est l'impact de nos activités et nos loisirs sur notre santé ?

Il est possible à tout âge d'être acteur de sa vie et de faire valoir son rôle dans la société, sa ville, son quartier.

Les loisirs et la vie sociale ont un effet positif sur la santé et l'avancée en âge.

La retraite offre du temps libre pour soi et les autres, représentant une période idéale pour se (re)découvrir.

> Proposée par l'ASEPTet CLIC Rive droite

🕒 14h00 ⏱️ 2h00

📍 Salle J.P. CORJIAL

Apéritif offert par le CCAS à 18h30

La Semaine Bleue



du 3 au 7 octobre

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES



Bien-être
Relaxation
Marche
Sport
Théâtre
Informatique

La Semaine Bleue



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



LUNDI 3 OCTOBRE



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 par la méthode Pilates vous aident à maintenir une posture correcte.
 Équilibre, coordination, concentration et souplesse sont renforcés.
 Vous gardez votre autonomie et 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 personnes

🕒 10h00 ⏱️ 1h30
 📍 Complexe sportif - salle annexe



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

> Animée par Laëtitia LEFEUVRE
 > 8 à 10 personnes

🕒 14h00 ⏱️ 2h00
 📍 Complexe sportif - salle annexe

MARDI 4 OCTOBRE



Atelier Tai-chi
 Le Tai-chi est un sport basé sur des enchaînements de mouvements lents et fluides.
 Tous les muscles sont sollicités pour rester en équilibre dans différentes postures.
 Ce sport origine chinoise combine à la fois des exercices de gymnastique et d'arts martiaux basés sur des mouvements circulaires des mains, des rotations cordonnées du tronc, réalisés avec un esprit concentré et une respiration harmonieuse.

> Animé par Virginie SCHOTT
 > 12 à 15 personnes

🕒 10h00 ⏱️ 2h00
 📍 Complexe sportif - salle annexe



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 entre joueurs 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 tout le temps en mouvement et où l'on fait courir le 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
 📍 Gymnase ou City stade



Théâtre classique
 L'association Espace Loisir 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 surfant sur la comédie humaine ou dramatique avec des décors et des costumes. Vous recevrez une initiation au jeu de scène.

> Proposé par «Espace et loisirs» et animé par Richard FENOLLO
 > 8 participants

🕒 14h00 ⏱️ 2h00
 📍 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.
 Ainsi, grâce à l'utilisation des bâtons (prêtés pour l'initiation), la marche nordique tonifie vos muscles et entretient votre souplesse comme votre équilibre et la coordination entre vos bras et vos jambes.
 S'agissant d'un sport doux, il est accessible à tous, quelle que soit votre condition physique. Même les personnes convalescentes peuvent pratiquer.

> Proposée par l'A.S.C.J

🕒 16h00 ⏱️ 2h00
 📍 Parking du domaine de Loustallaut

MERCREDI 5 OCTOBRE



Théâtre d'improvisation
 L'improvisation théâtrale est une technique d'enseignement permettant de développer la créativité, l'écoute, la construction collective.
 L'acteur joue sans texte prédéfini sans décor et sans costume sans mise en scène préalable selon son inspiration.

> Proposé par «Espace et loisirs», animé par Élodie PELLETIER
 > 15 participants

🕒 10h00 ⏱️ 2h00
 📍 Salle des Banquets



Escape Game
 Jeu participatif sur les mystères du sommeil. L'Escape Game est un jeu d'évasion de grandeur nature dans lequel vous êtes un agent secret à la retraite, rappelé par votre directeur...
 Avec vos anciens collègues, vous disposez de 45 minutes pour résoudre une énigme. Ensemble vous voyagez dans le temps enquêtez et découvrez les secrets d'un bon sommeil.

> Proposé par ASEPT 33

🕒 14h30 ⏱️ 1h30
 📍 Salle J.P. CORJIAL