

**Début des inscriptions : le mardi 5 septembre à 9 h  
au CCAS 11 rue de la Loire**

**Mardi 3 octobre** CCAS (Maison des services - Faubourg St Antoine)  
**INITIATION AU YOGA**

14h à 15h30

12 seniors

Cet atelier comprendra : des exercices de respiration, une mise en mouvement du corps en douceur, des exercices de pleine conscience...

**Prévoir un tapis**

*Gratuit – inscription obligatoire au CCAS*

**Vendredi 6 octobre** EDEN  
**L'INSTANT BIEN-ÊTRE**

9h à 12h et 13h30 à 15h30

Coiffure, massage des pieds, des mains, manucure, pose de vernis, soins du visage, épilation du visage, maquillage

*Gratuit – inscription obligatoire au CCAS*

**Mardi 10 octobre** CCAS (Maison des services - Faubourg St Antoine)  
**INITIATION AU YOGA**

14h à 15h30

12 seniors

Cet atelier comprendra : des exercices de respiration, une mise en mouvement du corps en douceur, des exercices de pleine conscience...

**Adaptation des exercices, Yoga sur chaise**

*Gratuit – inscription obligatoire au CCAS*

**Jeudi 12 octobre**

**SORTIE UNE JOURNEE EN ARDECHE**

Départ 7h30 - Place Nigay

Embarquez à bord du train des Gorges pour un voyage commenté d'1h30. Déjeuner dans une ferme auberge. Après le déjeuner, destination le Musée de l'Alambic à St Désirat. Sur la route du retour arrêt à la Fabrique de Julien pour un petit moment de gourmandises.

*Prix 74 € - inscription obligatoire au CCAS*

# SEMAINE BLEUE FEURS

Renseignement : 04 77 26 64 86 – 04 77 26 64 85

## PROGRAMME DES ANIMATIONS



« Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

“La solidarité  
intergénérationnelle  
est une priorité  
de notre action sociale  
aux services de nos “Seniors”  
La Semaine Bleue  
est l'un des moments forts  
de cet engagement



Pascal Bernard  
Adjoint  
Affaires sociales  
Vice-Président du CCAS



Mireille Gibert  
Adjointe  
déléguée  
aux Séniors

MERCI à nos PARTENAIRES de la SEMAINE BLEUE

Lycée JB d'Allard

Cinthia