

**Du 6 Oct. au 10 oct.2025**

**Une semaine à destination  
des séniors**

# La SEMAINE BLEUE

**“Tisser du lien”**

**À BEAUMONT  
VALGORGE  
LABOULE  
ROCLES**

La Semaine Bleue  
À tout âge, ensemble !

**100 % GRATUIT  
SANS ADHÉSION**

*Nous vous invitons à vous inscrire auprès de Lucille pour chaque animation, le nombre de place étant limité. Les animations sont gratuites et sans adhésion.*

*Des transports ou co-voiturage s'organisent selon les demandes.*

**Inscriptions et renseignements:**

**Lucille, animatrice seniors**

**Tel : 06 09 64 01 77**

**seniors.lericochet@gmail.com**

**Centre Socioculturel**

**Le Ricochet**

**311 rue du Villard**

**07110 Valgorge**

**csri.centres-sociaux.fr**



<b>Vendredi 10 octobre</b>		<b>Raconte le silence Rocles 14h-16h</b>
<b>Jeudi 9 octobre</b>		<b>Lecture collective Laboule 14h-17h</b>
<b>Mercredi 8 octobre</b>	<b>Peinture d'automne intergénérationnelle Valgorge 9h45-11h30</b>	
<b>Mardi 7 octobre</b>	<b>Mot à Mot Valgorge 9h30-11h30</b>	
<b>Lundi 6 octobre</b>		<b>Tout en douceur Beaumont 14h-17h</b>
	<b>MATIN</b>	<b>APRÈS - MIDI</b>

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

**6/10 À BEAUMONT** SALLE DES FÊTES, DE 14H À 17H

## “Tout en douceur”

**Gym douce, auto-massage et relaxation méditative**

Pascale, Marie- Claire et Lucille vous proposent une après- midi pour faire du bien à votre corps et votre mental tout en douceur, une séance qui s'adaptera à vos besoins.

Nous vous proposons un temps pour activer et écouter votre corps, sur chaise ou debout. Un temps pour stimuler votre circulation sanguine, votre système lymphatique et vous déstresser.

Cette séance mélangera les pratiques de gym douce et d'auto- massage et se terminera par un temps de relaxation méditative sur chaise longue.



*Venez en tenue confortable, chaussures plates, bouteille d'eau, prenez un oreiller et une petite couverture.*

Transport possible au départ de Valgorge à 12h

**7/10 À VALGORGE** CENTRE SOCIO-CULTUREL LE RICOCHET,

DE 10H À 12H

## “Jeu d'expression, Expressions de jeux”

**Instant ludique autour des expressions anciennes avec l'association “Mot à mot”**

Chaque jour, en parlant, en lisant, en écoutant, nous utilisons des mots, des expressions, de « drôles d'expressions ».

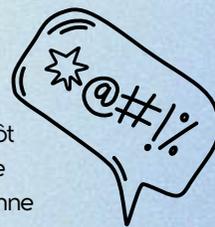
Sans même en connaître les origines.

Erik Zamora, nous propose de découvrir



en s'amusant l'origine de ces expressions. Un instant pour se cultiver sans « rire jaune » mais plutôt « à gorge déployée », sans « attendre la saint glin-glin » pour que cela devienne « clair comme de l'eau de roche ».

Cette séance préparée « aux petits oignons », et « sans se casser le bol » permettront « sans l'ombre d'un doute » de « prendre du bon temps !»



**8/10 À VALGORGE** CENTRE SOCIO-CULTUREL LE RICOCHET, DE 9H45 À 11H30

## “Peinture d'automne”

**Atelier peinture intergénérationnel avec le Centre de Loisirs, l'Ehpad et l'atelier de peinture du Ricochet**



Vivre un moment entre générations, c'est partager ses connaissances, se sentir utile, redécouvrir le monde à travers les yeux des enfants. Nous vous proposons de prendre du temps pour créer une peinture d'automne avec différentes techniques, imaginer collectivement cette toile sur le thème de l'automne.

**9/10 À LABOULE** SALLE DES FÊTES, DE 14H À 17H

## “Lecture collective, discussion”

**Arpentage sur le thème des relations intergénérationnelles**

Sophie et Thomas vous proposent de venir échanger, grâce à l'arpentage d'un livre, autour du thème des relations intergénérationnelles.



« Arpentage » quezaco ? C'est une méthode de lecture collective qui permet de rendre un livre plus accessible et de se l'approprié en groupe.

Son but est de parvenir à "débroussailler" le livre, débattre de son sujet, tout en mettant en commun les connaissances, les expériences et les intuitions des participants.e.s. C'est un cercle de confiance pour se sentir légitime à prendre la parole sur un sujet.

Venez tel que vous êtes partager ce moment convivial, il n'y a pas de prérequis nécessaire, ni besoin d'avoir lu le livre en amont.

Transport organisé au départ de Valgorge à 13h15

**10/10 À ROCLES** SALLE TARANIS, DE 14H À 16H

## “Raconte le silence”

**Atelier sonore et musée virtuel**

Aurélien, médiateur au Polinno vous propose un atelier à la fois ludique et technique: Sonorisez des œuvres d'art !



Décrivez un tableau, bruitez-le ou faites parler les modèles. Utilisez votre voix, votre corps, des objets et découvrez la puissance narrative du son. En parallèle, la Micro-Folie Polinno vous propose de découvrir quelques œuvres d'art issues de sa collection grâce à son musée numérique interactif.

Transport organisé au départ de Valgorge à 13h15

