

# La Semaine Bleue

Semaine nationale des retraités et personnes âgées

La Semaine Bleue  
À tout âge, ensemble

Du 30 septembre  
au 6 octobre 2024

**“Bouger ensemble...  
pour entretenir la flamme !”**

## Lundi 30 septembre

Découverte et initiation au Yoga

**Dominique BERTOLDO**

• 10h00 à 12h00

• Complexe sportif Anselme Petiot,  
Les Villettes

Inscription obligatoire au 04.71.66.54.38

**Thé dansant**

**Betty** animation et **Noël MICHEL**

(accordéoniste)

• 14h00 à 18h30

• Salle des fêtes, 11 rue du stade,  
Saint-Pal-de-Mons

## Mardi 1<sup>er</sup> octobre

Séance de cinéma

«Les Optimistes»

• 14h30 à 16h30

• Cin'étoiles de Sainte-Sigolène

## Mercredi 2 octobre

Découverte et initiation au  
Tango Argentin

**Tango Volcanique du Velay**

• 14h30 à 17h00

• Salle Municipale, 16 Bd de la Sablière,  
Bas-en-Basset (à l'intérieur du jardin  
public)

**Thé dansant**

**Eric NAVARRO SERANO** (accordéoniste)

• 14h30 à 16h30

• Salle polyvalente, 22 pl. M. Martin,  
La Chapelle d'Aurec

## Jeudi 3 octobre

Rencontre intergénérationnelle  
autour du Basket Santé

**Avenir Beauzac Basket**

• 14h00 à 16h30

• Salle Espace des Remparts, 1 rue des  
Remparts, Beauzac



Découverte et initiation au Yoga

**Dominique BERTOLDO**

• 14h00 à 16h00

• Complexe sportif Anselme Petiot,  
Les Villettes

Inscription obligatoire au 04.71.66.54.38

Initiation à la gym douce

**Energym**

• 17h00 à 18h00

• Salle au sous-sol de la Mairie de  
Sainte-Sigolène

Inscription obligatoire au 04.71.66.68.97

## Vendredi 4 octobre

Marche Bleue (5kms)

**Use S'Mell**

• 10h00 à 12h00

• Départ devant la Mairie de  
Sainte-Sigolène

• Ravitaillement offert par la CCMVR  
à l'arrivée

Inscription obligatoire au 04.71.66.68.97

Démonstration et initiation aux  
dances de salon (rock, bachata, tango...)

**Rock and Country Dance passion**

• 14h00 à 16h00

• Maison des Associations, 6 Place  
Maréchal Jourda de Vaux,  
Monistrol-sur-Loire

## Dimanche 6 octobre

Activités multisports

«Road Tour»

**Fédération Française Sports pour Tous**

• 9h30 à 12h30

• Complexe sportif Anselme Petiot,  
Les Villettes

Animation Musicale

**Karline BONNEFOY** (chanteuse)

• 14h00 à 17h00

• Salle des fêtes, 15 rue de la Nercière,  
Tiranges

## Pour nos résidents en EHPAD



Animation sur les bienfaits des  
Activités Physiques Adaptées

En partenariat avec l'association  
**Siel Bleu de la Haute-Loire**

Lundi 30 septembre - 14h30 à 16h00

Ehpad Les Sources, Saint-Pal-de-Chalencou

Mardi 01 octobre - 14h30 à 16h00

Ehpad L'Age d'Or, Monistrol-sur-Loire

Mercredi 02 octobre - 15h00 à 16h30

Ehpad Saint-Régis, Saint-Pal-de-Mons

Jeudi 03 octobre - 14h00 à 15h30

Foyer Bon Secours, Beauzac

Vendredi 04 octobre - 15h30 à 17h00

Ehpad Saint-Vincent, Bas-en-Basset

Mardi 08 octobre - 15h00 à 16h30

Résidence Sigolène, Sainte-Sigolène

Informations : 04.71.61.77.42  
ctg.solidarites@marchesduvelayrochebaron.fr  
Ou auprès de votre mairie ou des CCAS concernés



Communauté de communes  
Marches du Velay / Rochebaron