

• *Escapade en Bourbonnais*

Découvrir Moulins ville d'art et d'histoire.

Matin : visite guidée du CNCS, exposition Decouflé

Déjeuner : savourez un repas à la brasserie du musée

Après-midi : explorez la Maison de la rivière Allier lors d'une visite guidée, puis terminez par une promenade pédestre où vous découvrirez l'évolution fascinante de Moulins.

Assurée par Therm Evasion

🕒 **Jeudi 10 octobre 2024**

• *Repas rencontre Esprit Zen*

Profitez d'un moment de convivialité et de sérénité lors de notre repas rencontre Esprit Zen, animé par Alca Plus.

INSCRIPTION DU LUNDI 9 AU 27 SEPTEMBRE

Gratuité pour les personnes bénéficiant de l'ASPA.

🕒 **Dimanche 13 octobre 2024 à 12h**

📍 **CENTRE A. PONCET**

Merci...

Cette Semaine Bleue a été réalisée en collaboration avec les services municipaux Culture, Petite Enfance, Médiathèque Co-Libris, Direction Éducation Enfance Jeunesse, Services Techniques et Espaces Verts, Salles publiques, Communication et la résidence autonomie «les Coupances».

À nos partenaires : Le collège Louis Aragon, la Chorale de la résidence des Coupances, M'Danse, Sunny Line Dance, la Trad'Domératoise, Soph'r'o cœur de soi, Therme Evasion, Alca Plus.

Le CCAS de Domérat organise



CCAS
Centre Communal
de l'Action Sociale **DOMÉRAT**

La Semaine Bleue

Du 5^{au}
13
OCT.

PROGRAMME



Bouger ensemble...
pour entretenir
la flamme!

ATELIERS • RENCONTRE ÉCHANGE • PARTAGE

Une semaine d'animations gratuites

Centre A. Poncet | Foyer des Coupances | La Pérelle | Co-Libris

Programme & inscription : CCAS de Domérat - 04 70 64 20 01 - www.domerat.fr

📍 Ville de Domérat - Officiel

Un programme tout feu tout flamme!



Toutes les animations sont **gratuites**. Merci de vous inscrire au préalable auprès **CCAS de Domérat** au 7, rue du Treignat ou au 04 70 64 20 01.

Les animations en partenariat avec la résidence autonomie des Coupances sont **ouvertes à tous**.

• Spectacle made in Domérat « Danses autour du monde »

Plongez dans un voyage à travers les continents. Laissez-vous emporter par un spectacle vibrant et énergique.

Animés par les bénévoles de Sunny Line Dance, de la trad'Domératoise et de l'atelier dansons ensemble.

🕒 **Samedi 5 octobre 2024 à 20h30**

📍 **CENTRE A.PONCET**



• Dictée intergénérationnelle

Participez à notre dictée intergénérationnelle et faites équipe avec un collégien ! Cet événement, animé par le collège Louis Aragon, est l'occasion parfaite de partager des moments éducatifs et amusants tout en renforçant les liens entre les générations.

🕒 **Lundi 7 octobre 2024 à 14h**

📍 **CENTRE A.PONCET**

• Atelier Bien-être

Offrez-vous une séance de détente grâce au «toucher palmaire». Cet atelier, animé par *Sophr'o Cœur de Soi*, vous invite à découvrir les bienfaits de cette technique apaisante pour retrouver sérénité et bien-être.

🕒 **Mardi 8 octobre 2024 à 10h**

📍 **RÉSIDENCE AUTONOMIE DES COUPANCES**

• Comédie : Une belle course

Découvrez une comédie touchante et hilarante qui célèbre la vie et ses souvenirs inoubliables : Madeleine, 92 ans, appelle un taxi pour rejoindre la maison de retraite où elle doit vivre désormais. Elle demande à Charles, un chauffeur un peu désabusé, de passer par les lieux qui ont compté dans sa vie pour les revoir une dernière fois. Peu à peu, un passé haut en couleurs surgit...

🕒 **Mardi 8 octobre 2024 : projection à 14h**

📍 **MÉDIATHÈQUE CO-LIBRIS**

• Comptines en musique

Laissez-vous emporter par des comptines rythmées et entraînantes, animées par la Chorale des Coupances et le guitariste Gaëtan pour les enfants du Royaume des P'tits loups et le Relais Petite Enfance «La Tour aux doudous».

🕒 **Mercredi 9 octobre 2024 à 10h**

📍 **RÉSIDENCE AUTONOMIE DES COUPANCES**



• Rallye découverte intergénérationnel

Participez à un jeu passionnant avec les enfants pour redécouvrir le site de la Pérelle. Cet événement, animé par les Services Jeunesse et Culture, est l'occasion idéale de partager des moments de complicité et d'exploration. Venez nombreux pour une aventure ludique et enrichissante qui rapprochera toutes les générations !

🕒 **Mercredi 9 octobre à 14h30**

📍 **PARC DE LA PÉRELLE**

