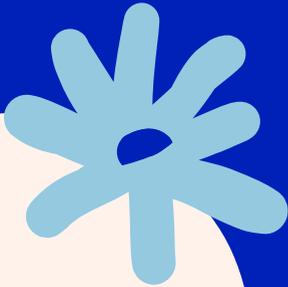


MARCHEPRIME
Une ville au cœur

Semaine



Bleue

DU 2 AU 6 OCTOBRE

ÉDITION 2023

Lien intergénérationnel,
jeux de société, spectacle,
atelier mémoire, sortie,
forum d'informations,
géocaching et bien plus !

*Ensemble, célébrons la
vitalité des Seniors !*

Renseignements auprès du CCAS : 05.57.71.50.80



Lundi 2 octobre

VISITE DES ASSISTANTES MATERNELLES À L'EHPAD

EHPAD La Mémoire Des Ailes

Une fois par mois, les assistantes maternelles du Relais Petite Enfance Colibri, accompagnées des enfants, se rendent à l'EHPAD, à la rencontre des résidents pour un moment de partage intergénérationnel qui émerveille petits et grands !

Renseignements : 07.63.03.58.97 ou rpe@ville-marcheprime.fr

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Au Club des aînés, de 14h à 16h, gratuit

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société « *Bojodis Chouettes jeux* ». Vous pourrez également tester votre culture sur l'histoire du Bassin d'Arcachon avec la deuxième mallette à jeu dédiée à notre département !

*Renseignements et inscriptions auprès du CCAS : 05.57.71.50.80
ou ccas@ville-marcheprime.fr*



Mardi 3 octobre

ATELIER MÉMOIRE : PREMIÈRE SÉANCE

**Ateliers mémoire d'octobre à
décembre par l'ASEPT, gratuit**

Entretien individuel au CCAS le 26 septembre, puis atelier tous les mardis de 9h30 à 11h30. Ces ateliers proposent des conseils et des techniques pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.

Ils sont l'occasion de participer à des exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau : l'attention, la perception, le langage, la mémoire, la logique. Constituez une véritable « boîte à outils » pour préserver votre mémoire !

À partir de 55 ans

*Renseignements et inscriptions auprès du CCAS : 05.57.71.50.80
ou ccas@ville-marcheprime.fr*



Mercredi 4 octobre

SORTIE SENIORS À GUJAN-MESTRAS

MUSÉE DE L'HUÎTRE

Départ en bus de Marcheprime à 9h45
RDV devant l'église à 9h30

Visite de la Maison de l'Huître à partir de 10h30 : projection d'un film, visite guidée des différentes salles du musée et découverte du parcours extérieur en autonomie. Repas au restaurant « Les Pavois » tous ensemble à partir de 12h.

✦ **Choix du menu ci-dessous !**

GÉOCACHING INTERGÉNÉRATIONNEL

À 14h

Balade originale accompagnée par les adolescents du JAM et munis de l'application smartphone gratuite TerraAventura permettant de découvrir, en jouant, lieux insolites, anecdotes et... trésor !

Tarif pour les Marcheprimais de 66 ans et plus et leur conjoint(e) : 25 € par personne

CHOIX DU MENU À RETOURNER AU CCAS

Prénom : Téléphone :

Nom : Mail :

Entrées au choix :

Assiette de 6 huîtres du Bassin n°4 (100% naturelles)

OU

Tartare de thon, assaisonnement menthe-huître-cacahuète

OU

Soupe blanche montée à l'aïoli (soupe de poissons), emmental râpé et croûtons

Plats au choix :

Tataki de thon (cru à cœur), gel de vinaigre balsamique, écrasé de pommes de terre

OU

Blancs d'encornets, rouille, écrasé de pommes de terre

OU

Tartare de bœuf charolais, frites (assaisonnement maison, persil, oignons, câpres, échalotes)

Desserts au choix :

Croustillant aux 3 chocolats

OU

Framboisier

Boissons :

1 café et vin

Nombre de places limité - Inscriptions obligatoires avant le 26 septembre auprès du CCAS : 05.57.71.50.80 ou ccas@ville-marcheprime.fr



Jeudi 5 octobre

SPECTACLE 'ET BIEN DANSONS MAINTENANT'

À La Caravelle, 16h, gratuit, à partir de 60 ans

Comédie Musicale de la Compagnie Ugo And Play en collaboration avec la CARSAT, la MSA et l'ASEPT.

Vivre, est-ce une question de temps ? Une question d'époque ? Imaginé comme une "machine à remonter le temps", ce spectacle musical fait découvrir un siècle de prévention "autrement", sensibilise à l'importance d'être acteur de sa santé dès le plus jeune âge et éclaire sur la vie des retraités, aujourd'hui actifs et entrepreneurs.

Réservation : www.dansonsmaintenant.fr ou 09.70.26.74.75
(prix d'un appel local, du lundi au vendredi de 9h à 18h)

Vendredi 6 octobre

FORUM D'INFORMATIONS SENIORS

De 9h00 à 12h, salle des fêtes (rue de la gare), gratuit

Cette matinée d'informations et de convivialité est organisée au profit des seniors, de leurs proches et de toute personne intéressée par la silver économie. Elle sera l'occasion de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des seniors en garantissant leur autonomie le plus longtemps possible et d'envisager d'autres perspectives dans leur vie quotidienne sur différents thèmes tels que :

- ▶ **SANTÉ** : soins à domicile, médecine à distance, nutrition, objets de santé connectés...
- ▶ **SÉCURITÉ ET AUTONOMIE** : téléassistance, détecteurs...
- ▶ **HABITAT** : logements adaptés, domotique...
- ▶ **SERVICES** : services à la personne, aide-ménagère, prévoyance...
- ▶ **LOISIRS** : tourisme, sport, jeux...
- ▶ **COMMUNICATION** : téléphones mobiles, tablettes, accès à Internet...
- ▶ **TRANSPORTS** : aides à la mobilité, transports adaptés...

Ouvert à tous - Renseignements auprès du CCAS de

Marcheprime : ccas@ville-marcheprime.fr

05.57.71.50.80



MARCHEPRIME

Une ville au cœur

