

LUND. 28 SEPT. AU SAM. 03 OCT. 2026



> PARTICIPEZ À

La semaine bleue

Salon activez votre quotidien

> Mardi. 29 septembre 10h/12h, Salle culturelle l'Escale

Une semaine d'échanges, de rencontres, d'activités gratuites et d'informations pour nos seniors !

PROGRAMME COMPLET & INFORMATIONS :

CCAS - 6 rue Barral 25000 MORTEAU - 03 81 68 56 86

ccas@morteau.org

PROPOSÉE PAR :

**Ville de
MORTEAU**

**COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
VAL DE MORTEAU**

La semaine bleue

> lundi 28 septembre

Pétanque

animée par Claude Ricard

10h/12h - Plaine des sports et des loisirs

Marchons, bougeons, papotons (marche adaptée - de 4km)

animée par la GPTS

14h/15h30 - Plaine des sports

Thé dansant

animé par Memphys

14h30/18h - Salle des fêtes (place de la Halle)

Sophrologie

animée par Emmanuelle Chaumont

15h/16h - Salle La Joie de vivre (Rue Barral)

> mardi 29 septembre

Salon d'information

« Activez votre quotidien ! »

10h/12h - Salle culturelle L'Escale

Atelier

« Je prépare ma retraite »

animé par la GARSAT

10h/12h - Salle des Sociétés (Rue Barral)

Atelier Sécurité routière

« Loto des panneaux »

animé par le Pôle sécurité routière du Doubs

14h30/16h30 - L'Escale

Conférence

« Maladie Alzheimer et maladies apparentées »

animée par Franche-Comté Alzheimer

18h/19h30 - Salle des fêtes (Place de la Halle)

> mercredi 30 septembre

Atelier cuisine

intergénérationnel et repas partagé

10h/13h30 - MJC

Découverte

intergénérationnelle

Biathlon ((grand)parent/enfant)

animée par l'école de VTT

14h /15h30 - Plaine des sports et des loisirs

Sensibilisation Premiers secours et défibrillateurs

animée par les sapeurs-pompiers

14h/16h - Salle la Joie de Vivre (Rue Barral)

PROGRAMME

> jeudi 1^{er} octobre

Atelier Mobilité

« Le plaisir du vélo, à tout âge, en confiance et en sécurité ! »

animé par Romuald Philippot

9h-11h30 / 13h30-16h - L'Escale

Randonnée à la journée

Le sentier des statues et le Mont Racine

(9km - 450 de dénivelé +)

encadrée par Varappe et Montagne

RDV 9h30 place du Champ de Foire

Prévoir le pique-nique

> Vendredi 2 octobre

Conférence

« Escroqueries, arnaques, cambriolages :

Ne soyez plus une cible ! »

animée par la Gendarmerie nationale

10h/11h30 - Salle La Joie de Vivre (Rue Barral)

Atelier Chant

animé par Marie Bonnet

10H-11H30 - Auditorium Médiathèque

Aqua-stretch

Tarif entrée piscine

10H-11H30 - Centre nautique Les Fins

Renforcement musculaire avec bâtons

animé par Fabienne Mercier

14h/15h15 - À la Nautique

Marche nordique

Animée par Bernard Baudoin

14H-16H - Plaine des sports et des loisirs

> samedi 3 octobre

Yoga sur chaise

animée par Natahlie Caillet

10H-11H30 - Salle La Joie de Vivre (Rue Barral)

Inscription pour toutes les activités
auprès du CCAS - 03 81 68 56 86

6 Rue Barral 25500 MORTEAU

ccas@morteau.org