



03

OCT.

08

OCT.

Pour seniors

SOLIDARITÉ

SEMAINE BLEUE DU 3 AU 8 OCTOBRE 2022

Lancée en 1951, la Semaine Bleue est la semaine nationale des personnes retraitées et personnes âgées. Cette manifestation porte sur l'organisation de plusieurs temps forts du lundi 3 au samedi 8 octobre 2022 à destination en priorité des Héricois seniors et âgées en les sensibilisant sur la thématique du Bien Vieillir et en leur proposant de partager des moments de convivialité.

**Lundi
3 octobre**



**Ciné-
goûter**

Le Générique
cinéma

14h30
Séance au
cinéma Le Générique
3 €

Possibilité d'une pré-inscription en mairie
et d'une demande d'un transport solidaire

**Mardi
4 octobre**

**Infos droits
Prévention
santé**

**Hôtel de Ville
2 rue Saint Jean
9h00 à 12h00**

-Bureau n°3 :
Exposition et Stand prévention Maladies
Cardiovasculaires (diabète-hypertension)*
* Sur inscription auprès de la MCRN au 02-40-89-22-91

14h00 à 17h00

-Salle n°1 :
Stand infos mutuelles ; stand
accès aux droits (CLIC) ; stand
CCAS ; Stand infos Transport
solidaire

-Salle n°2 :
Stand prévention gestes 1^{er}
secours ; stand prévention
consommation d'alcool ; stand
Club de l'Amitié ; stand
démarches abusifs

-Bureau n°3 :
Stand Tests auditifs

mcrn
mutuelle seniors

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
Mutuelle de France

ardreposvros
VERGEMENT DE L'ARDECHE

Secouristes Français
Croix Blanche

Groupama

Héric Solidaire Transport

Le Club de l'Amitié

AESIO
MUTUELLE

ÉCOUTER VOIR
Association pour le développement de la culture

14h00 à 16h00

**Visite guidée de la Médiathèque
avec 2 séances de lecture (durée 20 mn)**

**Séances de
Lecture
à 14h et
à 15h**

**Mercredi
5 octobre**

**Réserve aux
résidents du Foyer**

**Rencontre
Inter-
générationnelle**

15h00

**Rencontre autour de jeux
au Foyer de la Perrière**

LAS OS
Association des Aînés de la Vallée de la Sèvre

**MAISON
DE
RETRAITE
HÉRIC**

Jeudi 6 octobre

Initiation pratique sportive douce

9h45

10 places disponibles
Sur réservation en mairie

Lieu : Complexe Anne de Bretagne
rue Anne de Bretagne

14h30

20 places disponibles
Sur réservation en mairie

Lieu : Salle polyvalente de l'Hôtel de ville

FÉDÉRATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE

Vendredi 7 octobre

Tous en Rando ! avec le Club de l'Amitié

* Rando 5 km : 10 places
* Rando 8 km : 10 places

Départ 9h de l'Hôtel de Ville, côté Médiathèque
Sur réservation en mairie*

Randos en vélo et à pied

Tous en Vélo ! avec le Club de l'Amitié

10 places disponibles

Départ 14h du parking allée de la Paix (Cimetière)
Port du casque obligatoire.
Sur réservation en mairie*

* Inscriptions jusqu'au 28/09 annulation si intempéries

Samedi 8 octobre

SPECTACLE «Les Madeleines»

Samedi 8 octobre 11h

Lieu : Médiathèque

Initiation danse en ligne

14h00 à 17h00

Initiation proposée par le **Club de l'Amitié**.
Ouvert à toutes et à tous sans condition d'âge

Lieu : Salle municipale

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

La Semaine Bleue à Héric

du 3 au 8 octobre 2022

Programme complet

Changeons notre regard sur les aînés

La Semaine Bleue à tout âge, ensemble !

Organisée par le CCAS d'Héric

Héric
un territoire en mouvement

RETOUR À LA LISTE



Mairie d'Héric

2 Rue Saint Jean
44810 HÉRIC

02 40 57 96 10

CONTACTEZ-NOUS

Horaires :

Lundi - Mercredi - Vendredi

9h-12h30 / 14h-17h30

Mardi et Jeudi

9h-12h30

Samedi

9h30-12h00

