

ARCACHON

La Semaine Bleue

5 du 9
octobre
2026

« Relions tous les âges
dans les territoires engagés »

365 jours pour agir,
7 jours pour le dire !

Gratuit
sur inscription



arcachon.fr



Mairie  Arcachon

La Semaine Bleue

Elle met en lumière la citoyenneté active des seniors, quels que soient leur âge et leur niveau d'autonomie ainsi que leur contribution à la vie économique, sociale et culturelle de notre Ville. Elle insuffle un nouveau regard sur le vieillissement, renforce les liens entre les générations et nourrit la solidarité auprès des plus fragiles.

Lundi 05 octobre

Spectacle "Sous les cerisiers"

MA.AT > 17h15-18h30

Concert guitare voix

Spectacle musical tendre et lumineux, porté par un duo complice Rose et Paul, chanteuse et guitariste racontent et interprètent une grande histoire d'amour intemporelle, à travers les plus belles chansons françaises et internationales. Entre rire et émotion, ils revisitent les classiques du jazz et du swing.



Inscription au spectacle

www.billetweb.fr/sous-les-cerisiers-semaine-bleue



Mardi 06 Octobre

Marche Bleue

Départ du Centre Social > 14h00

Balade de 6/7km proposée en partenariat avec le CARS (Club Arcachonnais de la Retraite Sportive).
Un moment de partage intergénérationnel pour faire rimer activité physique et lien social.

Inscription au 05.57.72.71.89



Mercredi 07 Octobre

Journée intergénérationnelle

Ouverte à tous

Jardin partagé du Centre Social

10h30-11h30 : Atelier Bricolo

animé par Agnès - bénévole du Centre Social

13h30-15h30 : Découverte de la permaculture avec l'association SémoPerma

Inscription au 05.57.72.71.89



10h00-11h30 et 14h00-15h30 :

Découverte du Cirque Doux avec KOMONO

Moment de rencontre et de partage entre enfants et seniors à travers une découverte ludique des arts du cirque. Jonglerie, exercices d'équilibre, motricité et jeux coopératifs... Un moment convivial où chacun apprend de l'autre, dans le plaisir de la pratique et de l'échange.

Inscription au 05.57.72.71.89

Jeudi 08 Octobre

Atelier Cuisine

animé par Morgane Bertaud Diététicienne

Accueil du Centre Social > 10h00-12h00

« Le bon gras dans mon assiette »

L'intérêt des acides gras essentiels, les dernières études prouvant que majorer nos apports est bénéfique pour notre santé.

Inscription au 05.57.72.71.89

Atelier Stimulo Mémo

Auditorium - MA.AT > 17h30-18h30

Des jeux de mémoire ludiques projetés sur grand écran pour stimuler la mémoire et la concentration.



Inscription à l'atelier

www.billetweb.fr/stimulo-memo-semaine-bleue



Vendredi 09 Octobre

Animation Gaming

MA.AT > 10h00-12h00

Découvrez "l'âge" de votre cerveau et les activités conçues pour le stimuler, afin d'améliorer la mémoire, la concentration et d'autres fonctions cognitives.

Animation Gaming Switch Bowling :

MA.AT > 14h00-16h00

Venez affronter les champions seniors régionaux avant les finales nationales à Paris !

Inscription au 05.57.72.71.89





Pour tout renseignement
complémentaire
et inscriptions

☎ 05 57 72 71 89

✉ emilie.epelde@ville-arcachon.fr

📍 Centre Social Arcachon
Epelde Emilie
Coordinatrice du projet

