

PROGRAMME

Semaine Bleue 2025

LUN.
22

Salon Bien vivre chez soi et dans sa ville

L'escale - Morteau



14H-16H

Venez rencontrer les services et associations qui peuvent vous être utiles au quotidien ! Habitat, loisirs, services à domicile, santé....

Café dansant

L'escale - Morteau



16H - 19H

Les "quatre heures" de la rentrée au son de l'accordéon !

MAR.
23

Atelier participatif

"Bien vieillir chez soi, ça se prépare!"

Salle La joie de vivre Rue Barral



9H30 - 12H

Il n'est jamais assez tôt pour anticiper les moyens de vieillir chez soi dans les meilleures conditions possibles ! La Maison de l'Habitat vous informe !

Balade gourmande

Grand-Combe Chateleu - Mairie



14H - 16H

Prenez part à une jolie balade pour découvrir les plantes sauvages comestibles et médicinales qui vous entourent ! Navettes possibles pour se rendre à Grand-Combe Chateleu

Info Santé

Maison médicale - Morteau



14H - 16H

Auto-médication, prévention des chutes, stimulation de la mémoire... Venez bénéficier des conseils des professionnels de santé du territoire !



MER.
24

Atelier Cuisine et Repas partagé

MJC Morteau

• 10H - 14H

Enfants, famille, retraités : ensemble, réalisez des recettes savoureuses et contribuez à un livre de recettes.

“ça joue!”

“ça joue” Rue du collège - Morteau

• 16H45 - 18H

Amateurs de jeux traditionnels ou curieux de découvrir de nouveaux jeux de société, il y en aura pour tous les goûts ! Fin de journée ludique et conviviale garantie !

JEU.
25

Atelier numérique : Utilisation de Facebook

Salle des fêtes - Morteau

• 14H30 - 17H

Créez votre compte, sécurisez-le, appréhendez, publiez, commentez !

Sophrologie

Rue Barral - Morteau

• 15H - 16H

Venez découvrir la sophrologie avec Emmanuelle CHAUMONT

VEN.
27

Aquagym

Centre nautique - Les Fins

• 9H - 10H

Vous n'avez jamais osé vous jeter à l'eau pour découvrir l'aquagym ? Pourquoi pas aujourd'hui ? Cette séance est faite pour vous !

Inscriptions obligatoires pour toutes les activités au CCAS
(sauf le Salon “Bien vieillir chez soi et dans sa ville” et le café dansant) :



6 rue Barral à Morteau

03 81 68 56 86

ccas@morteau.org

