

# SEMAINE BLEUE 2024

60 ans  
et +

BOUGER ENSEMBLE,  
*pour entretenir la flamme*



Du 30  
*septembre*  
au 04  
*octobre*

# Programme

**VISITES, ANIMATIONS, DECOUVERTES, ATELIERS ...**

GRATUIT • Un transport est mis en place, sur inscription, pour les habitants du territoire

Renseignements et inscriptions : 04 73 97 19 67 / [cias@comcom-csm.fr](mailto:cias@comcom-csm.fr)

**Vendredi 27 septembre**

## Exposition sur les Jeux Olympiques

Médiathèque  
Manzat

Une exposition photographique sur les J.O et des projets réalisés par les enfants des accueils de loisirs de la com' com' seront visibles tout au long de la Semaine Bleue

**Lundi 30 septembre**

## Initiation à la couture

Maison des jeunes  
Les Ancizes-Comps

10h30 - 12h00

**Vous avez envie d'apprendre ou de réapprendre les bases de la couture ? Cette activité est faite pour vous !**

*Animé par le service jeunesse de la com' com'*

## Récit de vie

Médiathèque  
Combronde

10h30-12h00

**Venez échanger à partir d'extraits de vie du Général Taillardat.**

*Animé par le service culture de la com' com'*

## Du Jardin à l'assiette

Salle des fêtes  
Saint-Pardoux

14h00 - 16h00

**Planter, récolter, cuisiner et déguster : ça vous parle ?**

**Venez assister à la conférence « Mieux manger » !**

**Au programme : dégustation à l'aveugle, quizz, échanges...**

*Animé par l'ARSEPT*

## Quizz musical

Salle des fêtes  
Loubeyrat

15h30 - 17h00

**Retour au 20<sup>ème</sup> siècle ! Saurez-vous reconnaître les musiques de films, de séries, de jeux et les chansons ?**

*Animé par le service culture de la com' com'*

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre**

## Bus des montagnes

8h00 - 17h00

**Direction, le sommet de l'élevage !**

*Activité payante et sur réservation auprès du service*

3€

## Initiation au Tai-Chi et Qi Gong

La Passerelle  
Pouzol

10h30 - 12h00

**Venez améliorer votre souplesse et votre coordination avec des exercices de respiration et de mouvements lents.**

*Animé par Souffle Vital*

## Balade patrimoine

Lisseuil

14h00 - 17h00

**Suivez Renée Couppat, guide de pays, et découvrez le patrimoine de la commune de Lisseuil.**

*Animée par Renée Couppat, guide de pays*

## Méditation animale

EHPAD Le Montel  
Manzat

14h00 - 15h00

**Profitez d'un moment de détente et de complicité auprès de nos amis à quatre pattes !**

*Animée par CréA*

Mercredi 2 octobre

## Marche nordique

Cimeaux

10h30 - 12h00

**Enfilez vos chaussures et venez vous initier à la marche nordique. Bâtons de marche mis à disposition. Pensez à prendre vos chaussures de marche.**

*Animé par le service jeunesse de la com' com'*

## Repas Intergénérationnel

EHPAD Le Montel  
Manzat

11h45 - 13h00

**Les enfants des accueils de loisirs de la com' com' partageront un repas convivial avec les résidents de l'EHPAD.**

*Animé par le service jeunesse de la com' com'*

## Olympiades et atelier de cuisine

Salle des fêtes  
Montcel

14h00 - 17h00

**Faites équipe avec les enfants des accueils de loisirs pour participer aux olympiades et venez partager un moment complice en cuisine.**

*Animé par les services jeunesse et restauration collective de la com' com'*

Jeudi 3 octobre

## Initiation à la sarbacane

Salle des fêtes  
Beauregard-Vendon

10h30 - 12h00

**Réveillez l'aventurier qui sommeil en vous en testant votre précision et votre rapidité !**

*Animé par le service jeunesse de la com' com'*

## Initiation à la couture

Salle Pierre Meunier  
Davayat

10h30 - 12h00

**Vous avez envie d'apprendre ou de réapprendre les bases de la couture ? Cette activité est faites pour vous !**

*Animé par le service jeunesse de la com' com'*

## Méditation animale : activité bowling

EHPAD Les Orchis  
Combronde

14h00 - 15h00

**Découvrez une autre façon de pratiquer le bowling accompagné de compagnons à quatre pattes !**

*Animée par Vianima*

## Découverte de l'aquagym

Centre aquatique  
Saint-Georges-de-Mons

15h30 - 16h30

**Plongez dans une séance d'exercices aquatiques, alliant le plaisir de l'eau et une séance de gymnastique !**

*Animé par le service sport de la com' com'*

Vendredi 4 octobre

## Dictée géante

Médiathèque  
Manzat

10h30 - 12h00

Retour sur les bancs de l'école : venez tester votre orthographe et votre grammaire !

*Animé par le service culture de la com' com'*

## Activité Lû

Maison du peuple  
Combronde

14h00 - 16h30

Faites marcher vos neurones et votre corps avec les différents jeux du mur interactif !

*Animé par le service jeunesse de la com' com'*

## Soirée jeux de société

Salle de restauration  
Champs

19h00 - 23h00

Partager un moment autour de jeux de société avec les jeunes du territoire ! Des collations seront réalisées et vendues par les adolescents du pôle ados.

*Animé par le service jeunesse de la com' com'*

Pour vous inscrire, réserver le transport,  
ou simplement pour des renseignements, c'est ici

**Combrailles,  
Sioule & Morge**  
ENTRE INTERCOMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

[www.combrailles-sioule-morge.fr](http://www.combrailles-sioule-morge.fr)

[cias@comcom-csm.fr](mailto:cias@comcom-csm.fr)

04 73 97 19 67

©Création graphique : service communication de Combrailles, Sioule et Morge

Annonceur : Centre Intercommunal d'Action Sociale de Combrailles, Sioule et Morge / Ne pas jeter sur la voie publique

