

PROGRAMME D'ANIMATIONS GRATUITES

« BOUGER ENSEMBLE...
POUR ENTRETENIR LA FLAMME ! »



La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

DU 7 AU 18 OCTOBRE 2024
POUR LES 60 ANS ET +

 CERTAINES ACTIVITÉS SONT POUR TOUTE LA FAMILLE

VOLGELSHEIM



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Toutes les animations sont gratuites

A compléter et déposer en mairie pour valider l'inscription,
ou directement sur internet : semainebleue.68600.fr



SEMAINE 1

Lundi 7 octobre

L1 9h30 /12h : 
**Initiation à la couleur en
peinture, arts graphiques et
décoration**
animée par Benoît ROTH **8**

L2 14h/15h :
**Activités jeux avec les élèves
de l'école maternelle**
A. DUMAS **20**

L3 15h/ 16h30 : 
Aïki-Taïso
gymnastique martiale
au DOJO de Volgelsheim
animé par le club d'Aïkido de Kunheim **15**



Médiathèque
de Biesheim



LÉGENDE

 ACTIVITÉ POUR TOUTE LA FAMILLE

ACTIVITÉ RÉALISÉE À LA SALLE DES FÊTES
1 RUE DE LA CLEF DE SOL

ACTIVITÉ RÉALISÉE DANS UN LIEU DIFFÉRENT (INDIQUÉ DANS LA CASE)

10

INDIQUE LE NOMBRE DE PLACES

ACTIVITÉ RÉALISÉE À LA GIRANDIERE
5 RUE DES APPELÉS

Mardi 8 octobre

Ma1 10h /11h : 
Pilates
au DOJO de Volgelsheim
Animé par la Gymnastique Volontaire
de Volgelsheim **15**

Ma2 10h / 11h : 
Yoga
animé par Lorna Nourrice **15**


Ma3 10h /12h :
Mandala
Animé par la Médiathèque de Biesheim **8**

Ma4 14h /16h :
Création d'une mosaïque
Animée par le Musée Gallo Romain de Biesheim **10**

Ma5 14h/15h :
**Activités jeux avec les élèves
de l'école maternelle**
Ch. PERRAULT **20**

Ma6 17h /18h30 :
Tir à l'arc
au complexe sportif
Animé par les Archers de Volgelsheim **10**

Mercredi 9 octobre

Me1 10h /12h : 
Balades en triporteurs
(créneaux de 40 minutes à
choisir lors de l'inscription) 
Animé par "A vélo sans Âge" de Biesheim

Me2 10h /11h30 : 
Yoga du rire
Animé par Nathalie DUMONT **30**

Me3 13h30 /16h40 : 
Balades en triporteurs
(créneaux de 40 minutes à
choisir lors de l'inscription) 
Animé par "A vélo sans Âge" de Biesheim

A VÉLO
SANS
ÂGE



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Toutes les animations sont gratuites

A compléter et déposer en mairie pour valider l'inscription,
ou directement sur internet : semainebleue.68600.fr



Jeudi 10 octobre

J1 9h /10h :
Bricolage avec les élèves de l'école élémentaire Ch. Perrault
20

J2 10h /12h :
Mandala
Animé par la Médiathèque de Biesheim 8

J3 14h /15h :
Gymnastique douce au DOJO de Volgelsheim
Animée par la Gymnastique Volontaire de Volgelsheim 12

J4 15h15 /16h30 :
Conseils en naturopathie
Animés par Angéline Mancaux 10

Vendredi 11 octobre

V1 9h /10h :
Bricolage avec les élèves de l'école élémentaire Ch. Perrault
20

V2 10h30 / 11h30 :
Dictée intergénérationnelle au collège de Volgelsheim
RDV devant le portail d'entrée principale 12

V3 11h30 / 12h30 :
Dictée intergénérationnelle au collège de Volgelsheim
RDV devant le portail d'entrée principale 12

V4 14h30 /16h30:
Massage et esthétique (créneaux de 40 minutes à choisir lors de l'inscription)
Animés par Arrêt Beauté et A' Hotu 6

V5 14h /16h30 :
Pétanque au parc A. MANN
Animée par Jean-Luc TAILLEFER et Michel IMHOFF 10

Les résultats de la dictée seront donnés lors de la cérémonie de clôture le mardi 22 octobre à 17h00 à la salle des fêtes.

Talon à compléter pour une personne :

NOM :
Prénom :
Adresse :
N° téléphone :
E-mail :



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Toutes les animations sont gratuites

A compléter et déposer en mairie pour valider l'inscription,
ou directement sur internet : semainebleue.68600.fr



SEMAINE 2

Lundi 14 octobre

L4 9h / 10h :
Gym douce avec les élèves de
l'école élémentaire
les frères GRIMM **20**

L5 9h / 12h :  
Découverte des techniques de
peinture "Alla Prima"
trucs et astuces
animée par Benoît ROTH **6**

L6 14h / 16h :
Vannerie
 **FORCE DANS LES POIGNETS** **6**
Animée par Sophie BADER et Jean-Claude BIELLMANN

L7 15h / 16h30 : 
Aïki-Taïso
gymnastique martiale
au **DOJO de Volgelsheim**
animée par le club d'Aïkido de Kunheim **15**

L8 17h / 18h :  
Yoga intergénérationnel
à la caserne des sapeurs
pompiers **place de l'Europe**
animé par Lorna Nourrice **8**

Mardi 15 octobre



Ma7 11h30 / 13h30 :
Dégustation d'un repas fait
avec les élèves et les chefs au
restaurant pédagogique du
collège de Volgelsheim
Animée Xavier et Patrice HENNY **11**

Ma8 10h / 11h : 
Yoga
Animé par Lorna Nourrice **15**

Ma9 10h / 12h :
Mandala
Animé par la Médiathèque de Biesheim **8**

Ma 10 14h / 15h :
Musique et bricolage avec les
élèves de l'école maternelle
Ch. Perrault **20**

Mercredi 16 octobre

Me4 9h30 / 11h30 : 
Activités au cœur de la nature
à la **Plaine de jeux** +
pique nique
 Animées par Eliane HEYER **20**

Me5 14h / 16h :
Création d'une mosaïque
Animée par le Musée Gallo Romain de Biesheim **10**

Me6 14h / 16h30 : 
Pétanque au parc A. MANN
Animée par Jean-Luc TAILLEFER et Michel IMHOFF **6**

Me7 15h30 / 17h30 :
Massage et esthétique
(créneaux de 40 minutes à
choisir lors de l'inscription)
Animés par Arrêt Beauté et A'Hotu **6**



La Boîte à Sel

LÉGENDE



ACTIVITÉ POUR TOUTE LA FAMILLE



INDIQUE LE NOMBRE DE PLACES



ACTIVITÉ RÉALISÉE À LA SALLE DES FÊTES
1 RUE DE LA CLEF DE SOL



ACTIVITÉ RÉALISÉE À LA GIRANDIERE
5 RUE DES APPELÉS



ACTIVITÉ RÉALISÉE DANS UN LIEU DIFFÉRENT (INDIQUÉ DANS LA CASE)

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Toutes les animations sont gratuites

A compléter et déposer en mairie pour valider l'inscription,

ou directement sur internet : semainebleue.68600.fr/



Jeudi 17 octobre

Vendredi 18 octobre


J5 10h /12h :
Mandala
Animé par la Médiathèque de Biesheim **8**

V6 10h /11h30 :
Danse assise
Animée par Nathalie DUMONT **40**

J6 10h /12h :
Atelier cuisine 
Animé par Patrice et Xavier HENNY **15**

V7 14h à 15h30 :
**relaxation/méditation
guidée**
Animée par Nathalie DUMONT **40**

J7 14h /15h30 :
Révision du code de la route
Animé par Sébastien RIBOLI **30**

J8 14h / 16h : 
**Méditation /relaxation
(bols tibétains)**
à la médiathèque de Biesheim
8 Rue des Capucins
Animée par Catherine MARANZANA **12**

 **Mardi 22 octobre à 17h à la salle des fêtes**
cérémonie de clôture
et projection des photographies et vidéos 

Talon à compléter pour une personne :

NOM :
Prénom :
Adresse :
N° téléphone :
E-mail :



