



Ville de  
**NOUMÉA**

# Centre communal d'action sociale de Nouméa

Programme  
du 16 février au 29 mai 2026



# Animations



## Thé dansant

Vous aimez danser et vous voulez retrouver des amis ? Venez passer un moment convivial aux thés dansants de la mairie. Ils sont gratuits et ouverts à tous les Nouméens de plus de 50 ans.

- Jeudi 23 avril de 13h30 à 16h en salle d'honneur de l'hôtel de ville

Inscription en ligne un mois avant sur [noumea.nc/thes-dansants](http://noumea.nc/thes-dansants)



## Rendez-vous des aidants et conférence

Dans le cadre du programme de soutien aux aidants, des rencontres thématiques sont proposées dans la salle d'honneur de l'hôtel de ville :

**RDV des aidants**, lundi 18 mai à 17h30 : "le syndrome de Diogène"

**Conférence**, mardi 26 mai à 9h : "automédication, de son bon usage à ses limites et dangers"



## XO Club : après-midi dansant

Une animation dédiée aux personnes en situation de handicap.

- Jeudi 19 mars de 13h30 à 16h



**lundi**

## **Rendez-vous à la résidence Les Orchidées**

- **Atelier sophrologie de 9h30 à 10h30**

Évadez-vous avec notre intervenante qui propose des séances de bien-être axées sur la sophrologie.

**Tous les lundis hors vacances solaires**

## **Rendez-vous à l'espace Leriche**

- **Atelier art-thérapie de 9h à 10h15**

Offrez-vous un moment de détente et d'expression créative à travers la peinture, le dessin et les couleurs. Un atelier doux et convivial pour stimuler la mémoire, les émotions et le bien-être, à votre rythme.

**Tous les lundis hors vacances solaires**



**mardi**

## **Rendez-vous à la résidence Les Cerisiers Bleus**

- **Atelier jeux de 9h à 10h**

Rejoignez-nous pour partager un moment ludique autour des jeux de société, des défis sensoriels, des jeux collaboratifs...

## **Rendez-vous à la salle Ernest-Veyret**

- **Atelier gym douce de 8h30 à 9h30**

Venez bouger en douceur, renforcer votre corps et entretenir votre mobilité.

**Tous les mardis hors vacances solaires**



## Rendez-vous à l'espace Les Roses

- **Atelier chorale intergénérationnelle de 15h30 à 17h**

Guidée par une médiatrice passionnée, venez partager les plaisir du chant avec des personnes de différentes générations.

**Tous les mardis hors vacances solaires**

## mercredi

## Rendez-vous à la résidence Les Orchidées

- **Atelier yoga sur chaise de 9h à 10h**

Découvrez le bien-être avec le yoga sur chaise : une pratique accessible à tous, peu importe votre mobilité.

**Tous les mercredis hors vacances solaires**

- **Atelier danse de 10h30 à 11h30**

Déplacez-vous pour partager cette invitation au mouvement et au plaisir afin d'entretenir la forme, la mémoire et la bonne humeur.

**Tous les mercredis hors vacances solaires**

## jeudi

## Rendez-vous à l'espace Leriche

- **Atelier mémoire de 9h à 10h**

Venez stimuler votre mémoire tout en vous amusant. Des activités ludiques pour une mémoire en pleine forme.

**Tous les jeudis hors vacances solaires**



## Rendez-vous à la piscine municipale Henri-Daly (Rivière-Salée)

- **Atelier aquagym de 10h30 à 11h30**

Offrez à votre corps un moment dynamique de bien-être en piscine.

**Tous les jeudis hors vacances scolaires**

**vendredi**

## Rendez-vous à l'espace Leriche

- **Atelier QI GONG de 9h à 10h**

Venez découvrir le Qi Gong, une gymnastique douce alliant mouvement lent, respiration et relaxation.



## Modalités d'inscription

**PLACES LIMITÉES**  
**inscrivez-vous rapidement !**

- **Inscription obligatoire :**

Par mail ou en présentiel sur rendez-vous au CCAS de Nouméa à compter du 2 février.

Tél. 27 07 86

- **Documents à fournir :**

Une pièce d'identité, un justificatif de résidence et un certificat médical de moins de 3 mois pour les activités physiques (pas de contre-indication).



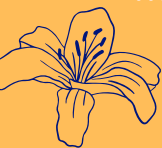
VENEZ PARTICIPER À NOS ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES !

Du lundi au vendredi, le CCAS de Nouméa vous propose des activités enrichissantes et adaptées, dédiées aux seniors et aux personnes en situation de handicap.

Une occasion pour chacun de prendre soin de soi, de créer du lien et de vivre des instants précieux.

Venez :

- Partager des moments conviviaux dans une ambiance bienveillante.
- Stimuler vos capacités physiques et mentales de manière ludique.
- Favoriser votre bien-être et votre autonomie au quotidien.
- Rencontrer des personnes et tisser de nouvelles amitiés.



**Renseignements**

**Centre communal d'action sociale**  
**20, rue Gallieni, Centre-ville**  
**[ccas.animation@ville-noumea.nc](mailto:ccas.animation@ville-noumea.nc)**

**Tél. 27 07 86**