

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, de 13h30 à 16h en salle d'honneur de l'hôtel de ville.

- Jeudi 2 juillet
- Jeudi 27 août

Inscription en ligne un mois avant sur 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 20 juillet à 17h30 : "les donations"

Conférence, mardi 28 juillet à 9h : "la mémoire, auto stimulation"



XO Club : après-midi dansant



Une animation dédiée aux personnes en situation de handicap.

- Jeudi 11 juin de 13h30 à 16h
- Jeudi 20 août de 13h30 à 16h



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.



PLACES LIMITÉES INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Par mail ou sur rendez-vous au CCAS de Nouméa (20, rue Galliéni - Centre ville)

Tél. 27 07 86

Mail : ccas.animation@ville-noumea.nc

• 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).

Activités sous réserve de modification



Ville de
NOUMÉA

Centre communal d'action sociale de Nouméa

Programme
du 1^{er} juin au 31 août 2026





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 9h15 à 10h30**

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 salle socio-sportive de Rivière-Salée

- **Atelier QI GONG de 10h à 11h**

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

Tous les mardis hors vacances solaires dès juillet

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 Leriche

NOUVEAU

- **Atelier naturopathie de 9h à 11h**

Découvrez les grands principes de la naturopathie et apprenez à prendre soin de votre santé naturellement.

3 séances en juin



Rendez-vous au Music'Lab

- **Atelier chorale intergénérationnelle de 16h à 17h30**

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

Tous les mardis hors vacances solaires

Rendez-vous au CCAS

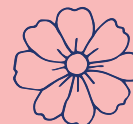
NOUVEAU

- **Atelier informatique de 9h à 11h**

Venez apprendre, pratiquer et gagner en autonomie numérique (avec votre tablette ou votre ordinateur portable)

Tous les mardis hors vacances scolaires

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 scolaires

jeudi

Rendez-vous à l'espace Leriche

- **Atelier mémoire de 9h à 10h**

Gymnastique du cerveau pour stimuler votre mémoire en vous amusant.

Tous les jeudis hors vacances solaires

NOUVEAU



- **Ateliers photolangage et écriture de 10h15 à 11h30**

Exprimez-vous à partir d'images et à travers l'écriture, dans un cadre bienveillant. Un temps pour partager et stimuler votre imagination.

2 jeudis par mois hors vacances scolaires

vendredi

Rendez-vous à l'espace Leriche

NOUVEAU

- **Atelier tricot/ crochet de 9h à 11h**

À vos aiguilles ! Venez apprendre le tricot et le crochet avec notre bénévole passionnée.

.....

Rendez-vous culturels



- **Exposition "Graveurs sur nacre, l'art des forçats de Nouvelle-Calédonie",
Maison Higginson**

Laissez-vous guider à travers la plus grande collection publique au monde consacrée à l'art du baigneur calédonien, gravée sur plus de trois cent coquillages.

Mercredi 24 juin de 13h30 à 14h30

Mercredi 26 août de 13h30 à 14h30

- **Visite guidée de la mangrove de Ouémo,
Maison de la biodiversité**

Venez découvrir l'exposition "Café & chocolat" ainsi que la biodiversité locale.

Jeudi 6 août de 9h30 à 11h

- **Visite - conférence sur la biodiversité
locale, les jardins de l'Ehpad de Tina**

Laissez vous guider par un bénévole pour découvrir et appréhender la flore calédonienne.