

Animations

Semaine bleue "Relions tous les âges dans les territoires engagés"



Du 5 au 9 octobre, partages, rencontres et convivialité seront au rendez-vous !

En partenariat avec les associations dédiées aux seniors, des animations seront proposées toute la semaine.

La journée bleue, ouverte aux seniors de 60 ans et plus se tiendra en salle d'honneur le :

- jeudi 8 octobre de 10h à 16h.

Inscription en ligne un mois avant sur noumea.nc



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, à 17h30 :

- lundi 21 septembre : "le trouble du spectre autistique (TSA), caractéristiques et accompagnement"
- lundi 16 novembre : "l'adaptation du logement"

Conférence, mardi 27 octobre à 9h : "les démarches aux obsèques"



XO Club : après-midi dansant

Une animation dédiée aux personnes en situation de handicap.

- jeudi 5 novembre 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

E-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} septembre au 4 décembre
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.

- **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

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

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

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 numérique de 9h à 11h**

Ouvert uniquement aux débutants.

Venez apprendre, pratiquer et gagner en autonomie numérique (avec votre tablette ou votre smartphone hors Apple).

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.



vendredi

Rendez-vous à l'espace Leriche

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

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

Tous les vendredis hors vacances scolaires.

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

NOUVEAU

- **Atelier aquagym groupe 1 de 9h à 9h45 ou groupe 2 de 10h à 10h45**

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

Tous les vendredis hors vacances scolaires.

Rendez-vous bien-être

NOUVEAU

Prenez soin de vous autrement : initiez-vous au massage des mains et confectionnez vos propres cosmétiques naturels dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Mardi 22 septembre de 9h à 11h.

Mardi 18 novembre de 9h à 11h.

Rendez-vous culturels

- **Visite guidée au Musée de la Seconde Guerre mondiale**

Laissez-vous guider à travers l'exposition permanente de la période de la seconde guerre mondiale telle qu'elle a été vécue par les calédoniens.

Jeudi de 13h30 à 14h30.

- **Exposition et ateliers "Energie Nouvelle-Calédonie", Maison de la biodiversité**

Venez découvrir l'exposition "Energie Nouvelle-Calédonie" et participer à des ateliers.