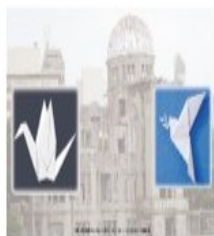


La Compagnie Nordack vous propose sa création 2026



Une création de
la compagnie
Nordack



« ELOGE DE LA PAIX »

Théâtre contemporain

Pas de fusils, pas d'uniformes, seulement des voix et un corps. Un spectacle très réaliste, empreint d'émotions, qui fait réfléchir et donne le frisson. Entre témoignage, récit et incantation, c'est un appel vibrant à l'humanité retrouvée.

Mise en forme de l'écrit : Michel Feynie à partir des textes de Hashizume Bun, Jean Giono, Patrick Heyer, chansons de guerre et autres sources

Jeu : Michel Feynie, Patrick Heyer

Voix off : Marwil Huguet,

Mise en scène et direction d'acteur : Marwil Huguet

Lundi 12 Octobre à 14h30

THEATRE L'ODYSSEE -SALON DU MAIRE



OCTOBRE 2026

Réservation des activités au 05 53 53 95 90

Grille tarifaire et renseignements sur place

En raison de travaux dans l'espace Jaune Poussin, les activités se dérouleront à l'Ostalet. La capacité d'accueil de certaines activités pourra être réduite. Merci de votre compréhension.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

> **Randonnée en terres connues (4 à 5 kms)** : (8 pers maximum) *jeudi 8 octobre, départ 14 h*

> **Balade en terres inconnues / vélos connectés**

Mardis 6, 13, 20 et 27 octobre à 10 h et 11 h

Mercredis 7, 14, 21 et 28 octobre à 10h et 11h

Vendredis 9 et 23 octobre à 10 h et 11 h

> **Activités physiques adaptées** : (12 pers maximum)

- Gym équilibre (deux séances) : *lundi 5 octobre à 14 h et 15 h*

- Gym douce : *mercredis 7 et 14 octobre à 15 h*

- Gym douce : *vendredis 2, 9 et 16 octobre à 15 h*

> **Sortie de groupe/piscine Bertran de Born** :

Départ du tiers-lieu à 9h30 ou sur place à 9h45-lundi 12 octobre

Prévoir un bonnet-Tarif 4€

Les réseaux sociaux



Comment ça
marche ?



Comment on
s'y connecte ?



Quels sont
les dangers ?



PRÉVENTION SANTÉ

> Mieux vaut prévenir que guérir

Comprendre les campagnes de dépistage organisé des cancers du sein, du col de l'utérus et du colon. Démonstration de la technique de l'autopalpation des seins et de l'utilisation d'un kit de dépistage du cancer colorectal.

Mardi 20 octobre de 14 h à 15h30

> Espace d'échange bienveillant et moments pour se détendre, groupe de parole et séance de sophrologie à destination des aidants

Mercredi 14 octobre de 14h à 15h30 séance de sophrologie animée par

Madame Florence Riva Roveda-Sophrologue

Jeudi 15 octobre de 9h à 12h- groupe de parole animé par Madame Annabelle Rozier-Psychologue

CULTURE

> Atelier d'écriture

Cet atelier est une invitation à partager ensemble le plaisir des mots, à découvrir ou redécouvrir des récits, tout en stimulant l'imaginaire, la mémoire et l'échange. Un temps convivial pour se laisser porter par les voix et les histoires.

Tous les jeudis matin à 10h

LOISIRS & CRÉATIONS

> **Atelier tricot et crochet** : lundis 5 et 19 octobre à 14 h

> **Atelier créatif** (10 pers) : mercredis 7 et 21 octobre à 15 h

> **Atelier couture** : vendredis 2, 16 et 30 octobre à 14 h

Créons ensemble pour Octobre Rose !

Du **1er au 9 octobre**, nous vous proposons de participer à la réalisation de **petites créations en fils, perles et rubans** dans le cadre d'**Octobre Rose**.

Ces jolies créations seront ensuite **offertes à la Ligue contre le cancer**, afin de soutenir leur mobilisation en faveur de la prévention et de la lutte contre le cancer du sein.

NUMÉRIQUE

> Atelier informatique :

Sur ordinateur le matin à partir de 10h les jeudis 1, 15 et 29 octobre
Sur tablette et smartphone l'après-midi à partir de 14h jeudis 1, 22 et 29 octobre

> Jeux vidéo :

Bowling et autres sports, venez découvrir le jeu vidéo sur switch le jeudi 15 octobre à 14h30

LE GRAND PARQUET

> Danse en ligne

Mardis 6 et 13 octobre de 14 h à 15 h

Mercredis 7 et 14 octobre de 14 h à 15 h

SALLE DE CONFÉRENCE

> Atelier mémoire (12 pers maximum)

Lundi 19 octobre à 14h

> Atelier code de la route

Lundi 26 octobre à 14h

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER

> **Sophrologie** : lundis 5 et 19 octobre à 14 h 30

> **Socio-esthétique** : mardi 27 octobre à 14 h 30

Inscriptions auprès de France Alzheimer : les coordonnées sont disponibles à l'accueil de l'Ostalet