CUCQ - TRÉPIED
Stella plage

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

DU 5 AU 11 OCTOBRE 2026

Relions tous les âges dans des territoires engagés !

PROGRAMME COMPLET SUR WWW.CUCQ.FR
INSCRIPTIONS AUPRÈS DU CCAS DU 14 AU 25 SEPTEMBRE



www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées
La Semaine Bleue est coordonnée par l'Uniopss depuis 1951

AU PROGRAMME :
ATELIERS, SORTIES, CONCOURS,
DANSE, REPAS, MARCHE, SPORT ADAPTÉ,
SÉCURITÉ - PRÉVENTION, ...
OUVERT À TOUS !

LA MARCHE BLEUE

UNE MARCHE POUR TOUS
SAMEDI 10 OCTOBRE À 10H
AU DÉPART DE LA SALLE DE SPORT PIERRE MONTHUY
GRATUIT ET OUVERT À TOUS / 2 PARCOURS ADAPTÉS

SEMAINE BLEUE / Du 4 au 10 octobre 2026

Une semaine dédiée à nos aînés

La commune de Cucq - Trépied - Stella-Plage vous invite à participer à une semaine riche en rencontres, découvertes, convivialité et bien-être. Tout au long de la semaine, des animations gratuites ou accessibles à tous vous sont proposées.



▸DIMANCHE 4 OCTOBRE

REPAS DANSANT **À partir de 12h / Foyer des Prés Lenclos**
Lancement de la semaine Bleue autour d'un déjeuner dansant
Participation : 20 € / Hab. de la commune
- 40 € / Extérieur sur inscription.

▸LUNDI 5 OCTOBRE

GYM DOUCE **De 10h à 10h45 / Salle Pierre Monthuy / GRATUIT sur inscription**
Une séance adaptée pour entretenir sa forme physique en douceur proposée par Daphnée Guillement.

JEUX DE SOCIÉTÉ MODERNES EN INTERGÉNÉRATIONS
De 14h30 à 16h30 / Foyer des Prés Lenclos / GRATUIT sur inscription
Un après-midi placé sous le signe de la bonne humeur partagé avec les enfants de l'école.
Rencontre animée par le CCAS.

APÉRO - BOWLING **De 18h à 20h / à la Goudale Cucq**
Un moment convivial pour partager le plaisir du jeu et relever quelques défis entre participants.
10 € / Hab. de la commune - 20 € / Ext. sur inscription.





▸MARDI 6 OCTOBRE

ATELIER FLORAL
De 14h à 15h30 / Foyer des Prés Lenclos / 20 € / Pers. sur inscription.
Initiez-vous à l'art floral et réalisez de jolies compositions dans une ambiance conviviale.
Animé par la Bouquetterie de Cucq.

INITIATION ET TOURNOI DE PÉTANQUE
De 14h à 17h – Trophée des ainés. / GRATUIT sur inscription
Débutants ou joueurs confirmés, venez partager un agréable après-midi autour du premier trophée des ainés. Animé par l'AS Cucq

▸MERCREDI 7 OCTOBRE



EXCURSION À BOULOGNE-SUR-MER

- Visite du Château et de sa crypte De 10h à 11h30
Découvrez l'histoire et le patrimoine de Boulogne-sur-Mer à travers la visite de son château et de sa crypte derrière les remparts de la ville haute.
- Déjeuner de 12h à 14h : au Châtillon
- Visite guidée de Nausicaá De 14h à 18h
Partez à la découverte du plus grand aquarium d'Europe et de ses fascinants univers marins.

Participation : 45 € / Hab. de la commune - 90 € / Extérieur sur inscription.

▸JEUDI 8 OCTOBRE

OUVERTURE DU 1ER COMITÉ CONSULTATIF DES AÎNÉS

De 10h à 12h / Foyer des Prés Lenclos
Un temps d'échange pour recueillir les avis, les attentes et les idées des seniors de la commune.
Réservé aux habitants de la commune / sur inscription auprès du CCAS et de Mme Froissart.

INITIATION À LA DANSE À DEUX

De 14h à 16h / Foyer des Prés Lenclos / GRATUIT sur inscription
Une animation accessible à tous pour apprendre quelques pas dans une ambiance détendue et surtout entrainante ! Proposé gratuitement par l'association Cucq Danse à 2.



▸VENDREDI 9 OCTOBRE

GYM DOUCE / De 10h à 10h45 / Salle Pierre Monthuy / GRATUIT sur inscription

Une nouvelle séance bien-être pour garder énergie et mobilité, proposée par Daphnée Guillement.

PRÉVENTION SÉCURITÉ

De 11h à 12h / Foyer des Prés Lenclos / GRATUIT sur inscription
Conseils et informations pratiques pour renforcer sa sécurité au quotidien. Rencontre proposée en partenariat avec la gendarmerie nationale.

ATELIER PERCUSSIONS AFRICAINES



De 14h à 15h30 / Foyer des Prés Lenclos / GRATUIT sur inscription Découvrez les rythmes et le plaisir de la pratique musicale collective. Proposé gratuitement par l'association Manifest'action.

PILATES SUR CHAISE

16h / Foyer des Prés Lenclos / GRATUIT sur inscription

Exercices de renforcement musculaire et de souplesse adaptés, proposé par Delphine de l'association FBS.



▸SAMEDI 10 OCTOBRE

MARCHE BLEUE

De 9h30 à 12h / au départ de la salle Pierre Monthuy / 5 € / Personne au profit d'Octobre Rose.

Participez à une marche conviviale associée à l'opération Octobre Rose, dans un esprit de solidarité et de prévention. En partenariat avec l'omnisports.

deux distances sont proposées : 3 et 6 km au travers des espaces naturels.

SPECTACLE DE CLÔTURE : LE BONHEUR EN CAMPING-CAR

20h30 – Maison du Temps Libre / GRATUIT pour les ainés, sur inscription et dans la limite des places disponibles

Tout roule pour Jean-Pierre et Véro. Ou presque ! Au volant de leur nouveau rêve, ils nous entraînent dans un road movie mouvementé. Repos, découverte, liberté, devraient être au programme. Mais la route à deux réserve son lot de surprise. Vont-ils alors vraiment connaître le bonheur en camping-car ?



Pascal Chivet, l'acteur fétiche bien connu de la troupe "Les Thibautins" et Sylvie Danger, du duo "Sylvie and Co(q)s" nous entrainent dans une série de situations cocasses portées par des dialogues ajustés au millimètre et le jeu qu'on leur connaît.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE CUCQ - TRÉPIED - STELLA-PLAGE
Tel :03.21.94.36.66 / Mail : p.pace@cucq.fr
ou sur place en mairie auprès de M. PACE Pietro

▸DIMANCHE 11 OCTOBRE

SÉANCE FITNESS POUR OCTOBRE ROSE

A partir de 9h30 salle Pierre Monthuy /
Organisée par l'Omnisports / Participation : 5 € / Personne