

Programme de  
la Semaine bleue  
du 30 septembre  
au 8 octobre 2023

# Vieillir ensemble une chance à cultiver !



---

## Samedi 30 septembre

**9h30-12h**

### Prévention-solidarité intergénérationnelles « Journée internationale de la personne âgée »

Venez offrir, en compagnie des associations des Petits Frères des Pauvres et du Pari Solidaire, la rose de la solidarité à une personne âgée isolée de votre quartier.

- Parvis de la médiathèque et du marché Varlin

---

## Lundi 2 octobre

### Journée pique-nique à la Ferme des Frémis

Sortie en autocar : Découverte de la ferme à Tannerre-en-Puisaye, qui s'étend sur 12 hectares dont 3 sont cultivés en agriculture biologique. Vous pourrez découvrir les différents aspects de ce domaine, parfaire vos connaissances en agriculture bio, déguster votre pique-nique, repartir avec des fruits et des légumes. Merci de veiller à vous chauffer et vous vêtir confortablement lors de cette sortie nature.

- 50 places

**14h-16h**

### Atelier Mémoire

Conserver un esprit vif et une mémoire efficace, gagner en dynamisme et en confiance en soi. Entraînement de la mémoire par des exercices adaptés aux besoins des participants dans une ambiance bienveillante et motivante.

- 6 places en complément des résidents
- Résidence Autonomie Arpavie « Les Lozaitz »

---

## Mardi 3 octobre

**9h30-11h30**

### Sport-santé Découvertes des ateliers : « parcours équilibre et Bouge ton corps en musique »

Exercices physiques ludiques et conseils pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

Animé par des éducateurs sportifs du service des sports et de l'association Apa Santé § forme. Tenue confortable

à la pratique d'une activité physique recommandée.

- 30 places
- A l'attention des usagers ne pratiquant pas une activité physique régulière
- M.P.T. Gérard-Philippe

**14h-16h30**

### Prévention-Santé Ateliers « Bien chez soi et maintenir son autonomie à domicile »

Connaissance et compréhension du mécanisme de chute. Prévenir celles-ci pour éviter les situations d'hospitalisation, éviter leurs conséquences sur la santé physique, le bien-être et la vie sociale, prévoir l'aménagement de son domicile. Animée par une ergothérapeute. Association Merci-Julie.

- 20 places
- Maison de la Santé et du Handicap

**14h-15h30**

### Santé-Bien-être Musicothérapie « Le violon qui peint »

Animation musicale artistique et thérapeutique basée sur un répertoire de musiques classiques interprétées au violon, accompagnées de visuels et de tableaux.

- 10 places en complément des résidents
- Résidence Autonomie Arpavie « Les Lozaitz »

**15h30-17h**

### Prévention Atelier geste de secours d'urgence

Démonstration des gestes qui sauvent, adaptés à un public senior. Appréhender le comportement à adopter face à une détresse vitale, savoir intervenir en un minimum de temps sur une situation vitale. Animé par un formateur SST, sapeur-pompier en activité.

- 15 places en complément des résidents
- Résidence Autonomie Cogedim « Le jardin d'Aragon »

---

## Mercredi 4 octobre

**9h30-11h30**

### Prévention-Santé Ateliers bien-être : réflexologie, automassage

Apports des connaissances et des pratiques nécessaires pour améliorer les postures lors

de stations debout ou assises. Les bienfaits de la combinaison étirement-respiration. Suivis d'une conférence sur la Santé mentale « le cosmos mental ». Animés par des psychologues cliniciennes en partenariat avec la Maison de la Santé et du Handicap.

- 40 places
- M.P.T. Gérard-Philippe

**14h-17h**

### Forum des jeux intergénérationnels

Rencontre autour d'un loto et d'un quizz musical intergénérationnels, vous ne ferez qu'une pause, pour déguster des crêpes faites maison... Animés par La Ludo mobile, le service jeunesse et l'association 94ème rue.

- 30 places seniors en compléments des 30 enfants
- M.P.T. Gérard-Philippe

**15h**

### Atelier Tricot & mandalas

Rapprochons nos mains et tissons des liens entre les générations, lors de cet atelier. Animée par l'association Les Doigts Créatifs.

- Pulp Sud

---

## Jeudi 5 octobre

**9h30-12h**

### « A la rencontre de grands-parents »

Ateliers participatifs : pâtisserie, pâte à sel, jeux éducatifs, comptines... suivi du déjeuner en compagnie des enfants de grande section de crèche. Point de départ à d'autres initiatives durant l'année.

Encadrés et animés par les éducatrices de la Crèche.

- 10 places en compléments des 18 enfants et des éducatrices
- Crèche Robert Lebon

**10h-12h**

### Conférence sur la « Fracture numérique »

Présentation de Doctolib, comment créer et naviguer dans son espace santé ?

Animé par un conférencier de l'association Kocoya, échange et collation en fin de séance.

- 80 places
- Salle du Conseil municipal

**14h-16h**

### Rencontres intergénérationnelles Portes ouvertes à la Fap Efrei

Présentation de l'association, de la diversité des cours dispensés durant l'année et plus particulièrement à l'écoute de la demande des usagers seniors. Encadrés et animés par les étudiants de l'association Fap-Efrei.

- 60 places
- Ecole d'Informatique Efrei

**14h30-17h**

### Nouveau spectacle de l'Atelier Théâtre Seniors « Les sans âges »

Mise en scène par Jean Pierre Pivlot, comédien. Atelier mis en place lors de la semaine bleue de 2017, venez applaudir les comédiens seniors avec au programme : La main leste d'Eugène Labiche, visite au musée par Les sans âge, La rumeur de Thomas Gailhard. Échanges avec les comédiens autour d'une collation amicale.

- 160 places
- M.P.T. Gérard-Philippe

---

## Vendredi 6 octobre

**9h30-11h30**

### Conférence « Grand Paris Express »

Les bénéfiques aux usagers, les deux gares villejuivoises (avancement des travaux, mise en service du métro, matériel roulant), découverte du projet et des chantiers... Animés par les intervenants de la Société du Grand Paris.

- 80 places
- Salle du Conseil municipal

**14h-17h30**

### Clôture de la semaine Bleue - Karaoké-dansant -

Après-midi festif en compagnie de - DJ Max - Chanteur en herbe ou non, venez danser et partager un moment convivial, c'est l'occasion de tisser des liens en retrouvant des voisins, amis, anciens collègues de la Ville.

- 80 places
- Salle du Conseil municipal

Les animations et ateliers seront suivis d'échanges conviviaux autour d'une collation.



## Inscriptions souhaitées et renseignements

Service des retraités :

155, rue Jean-Jaurès tél : 01 86 93 32 20

ou à la MPT Gérard-Philippe

118, rue Youri-Gagarine tél : 01 46 86 08 05.

**Résidence Autonomie Arpavie « Les Lozaitz » 65 avenue Karl-Max**

**M.P.T. Gérard-Philippe 118 rue Youri-Gagarine**

**Salle du Conseil municipal, esplanade Pierre-Yves-Cosnier**

**Ecole d'Informatique Efrei 30/32 avenue de la République**

**Crèche Robert Lebon 31/33 rue Lamartine**

**Résidence Autonomie Cogedim « Le jardin d'Aragon » 116, rue Jean-Jaurès**

**Parvis de la médiathèque esplanade Pierre-Yves-Cosnier**

**Marché Varlin place de la Paix**

**Maison de la Santé et du Handicap, 6 place de la Fontaine**