VILLEJUIF

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Relions tous les âges dans
des territoires engagés

Du 5 au 11 octobre 2026
Semaine Nationale des retraités et personnes âgées



PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE DEDIÉ AUX SENIORS



Lors de cette semaine, une exposition itinérante sur les activités des seniors, vous sera proposée dans différents lieux de la ville

LUNDI 5 OCTOBRE

SPORT-SANTÉ-BIEN-ÊTRE

Parc des Hautes-Bruyères
9h15-11h
Initiation à la marche nordique « la place des seniors dans la ville »
A l'occasion de cette semaine nationale des seniors, venez participer à cette marche bleue, avec ou sans bâtons, dans le parc des Hautes-Bruyères.
Animé par le Service des sports.
Inscription souhaitée pour le prêt des bâtons

M.P.T. G-Philipe
9h-10h / 13h30-14h30
Initiation « Qi Gong »
Découverte de cette gymnastique traditionnelle chinoise axée sur la pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle. Elle associe mouvements lents et exercices respiratoires.
Animée par Carmen Vallée-Dufour
20 places par séance

10h30-11h30 /15h-16h
Initiation « Danse sur chaise »
Découverte de cette pratique qui intègre à la fois le corps, l'esprit et la dimension sociale. Cette méthode allie chorégraphie accessible, stimulation rythmique, expression corporelle et dimension collective pour permettre aux personnes à mobilité réduite ou seniors de pratiquer la danse. Elle permet de retrouver confiance en ses capacités corporelles.
Animée par Apasanté§Forme
20 places par séance

10h-12h /14h-16h
Ateliers photos
Initiation à la photographie créative, atelier mêlant portrait photographique, pratique en binôme et création artistique autour du portrait déconstruit. Vous repartirez avec vos œuvres réalisées durant cet atelier.
Animés par l'Association « Envolée photographique »
15 places par atelier

MARDI 6 OCTOBRE

PRÉVENTION-SANTÉ

Local de la Croix Rouge
9h-12h/13h30-18h
Formation aux premiers secours
Démonstration et pratique 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. Dispense de la certification après le stage.
Animé par le centre de formation de la Croix Rouge française
10 places

ÉCOLOGIE-BIODIVERSITÉ

Parc Pablo Neruda
9h-11h
Rencontre avec les jardiniers de la ville
Échanges et conseils sur la transition

écologique, plantation et choix des végétaux. Vous leur prêterez main forte lors d'une plantation d'arbustes et d'un semis de « Prairie fleurie » dans le parc.
Animée par le Service des Espace verts de la ville . 15 places

PRÉVENTION SANTÉ

M.P.T. G-Philipe
10h-12h
Ateliers « Bien chez soi et maintenir son autonomie à domicile »
Connaissance et compréhension du mécanisme de chute en diaporama. Prévenir les risques d'hospitalisation, éviter leurs conséquences sur la santé physique, mentale et la vie sociale. Organiser l'aménagement de son domicile.
Présentation de matériel
Animée par une ergothérapeute Association Merci-Julie.
20 places

Ateliers de petits bricolages
Présentation de l'association, atelier pratique et de conseils pour réparer ou rénover vos petits objets ou appareils cassés que vous aurez apporté..
Animé par l'association Repair -café, en compagnie de jeunes de la M2IE.

14h30-16h30
Nouveau spectacle de l'Atelier Théâtre Seniors « Les sans âges »
Venez applaudir les comédiens seniors, au programme : « L'invité » de G. Courteline adapté par F. Pilon ; « Alerte aux objets connectés » de D. Coursel, « Et si c'était elle » de J-M. Roux ; « l'Ile » de Courteline ; « Ça tourne mal » de Gaultier.
Mise en scène par Jean Pierre PIVOLOT, textes co- écrits avec les comédiens
Atelier mis en place lors de la semaine bleue de 2017
Échanges avec les comédiens autour d'une collation amicale. 160 places

MERCREDI 7 OCTOBRE

SPORT–SANTÉ

Gymnase Paul Langevin
9h-10h
Atelier : « Bouge ton corps en musique »
Exercices physiques, ludiques et conseils pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes quotidiens. Conduit et encadré par un éducateur sportif.
Tenue confortable, recommandée à la pratique d'une activité physique.
Encadré par le Service des sports de la ville
30 places

LIEN SOCIAL : RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Résidences autonomie Arpavie Les Lozaits
9h30-11h
Conférence sur le Sommeil
Lors de cette rencontre en diaporama, seront évoquer les sujets suivants : Pourquoi dort-on ? Les pathologies du sommeil, Les conseils, la nutrition et l'environnement pour un sommeil de qualité.
Animée par une conférencière de ASmouvement
20 places

Parc des Hautes-Bruyères
10h-12h
Ateliers jardin
En compagnie des petits jardiniers en herbe de l'IME, venez partager des conseils, aider à la plantation, à l'entretien et à l'embellissement de cet espace nature dédié, dans les jardins partagés du parc (Lot 15).
Animé par le Service jeunesse de la ville
15 Places



14h30-16h

Intervention-information « Le service funéraire coopératif »

Présentation de ce service à but non lucratif, collectif et solidaire.
Animée par un représentant de l'entreprise.
20 places

Halle Colette Besson

14h30 -16h

Fitness-cohésion

En compagnie des jeunes de la ville, venez participer à un Hyrox adapté : séance de Fitness -cohésion combinant une compétition de fitness en salle, course à pied et exercices fonctionnels adaptés aux capacités de chaque participant afin de favoriser une cohésion d'ensemble.
Encadré par le Service des sports de la ville
30 places

Après- midi cueillette en Val de Marne. Sortie en autocar.

En compagnie des enfants de l'Accueil de loisirs de l'école Pasteur, venez participer à une cueillette à la ferme de Champlain à la Queue-en-Brie. La récolte se fera en fonction des fruits et légumes de saison (pomme, poires, coings..).
Les horaires de ramassage vous seront donnés lors de l'inscription.
50 places dont 24 enfants

JEUDI 8 OCTOBRE

ATELIERS SANTÉ-BIEN-ÊTRE

M.P.T. G-Philipe

9h30-11h

Séance de réflexologie-automassage

Notions de réflexologie et théorie des méridiens, selon la médecine chinoise. Pratique sur les parties du corps les plus demandeuses de soins. Identification des lieux d'exercice de cette pratique. Remise d'une fiche conseil.
Animée par Isabelle Martin - 30 places

11h15-12h15

Initiation à la K-Pop.

Venez vous initier à la K-pop ; genre musical populaire originaire de la Corée du Sud, alliant danses et chorégraphies amusantes et faciles à apprendre sur des musiques rock, R&B, pop, Latines...
Animée par Dany.
30 places

10h-11h

Atelier fermentation des légumes

Découvrez l'art de conserver naturellement les légumes tout en développant leurs saveurs et leurs bienfaits nutritionnels.
Animé par une naturopathe
10 places

11h30-12h30/15h30-16h30

Ateliers « les oligo-éléments »

Bilan personnalisé, solutions pour améliorer les carences.
Animés par une naturopathe
10 places par atelier

14h-15h

Atelier les huiles essentielles d'hiver

Les précautions, comment les utiliser, pourquoi ? Fabrication d'une potion magique à emporter chez vous, gel douche parfumé par chaque participant.
Animé par une naturopathe
10 places

STANDS BIEN VIEILLIR

Informations sur les différentes aides existantes et les dispositifs d'accompagnement.

14h-17h

Atelier simulateur de vieillissement

Cet atelier propose une immersion concrète dans les effets du vieillissement grâce à une combinaison de simulation reproduisant certaines limitations liées à l'âge (réduction de la fonction locomo-

trice – mobilité articulaire, diminution de la force musculaire –, réduction des fonctions sensorielles, en particulier les troubles visuels et auditifs).
L'objectif de cet atelier est de sensibiliser le public aux conséquences du vieillissement, de favoriser l'empathie envers les aînés et de promouvoir les bonnes pratiques d'accompagnement.

Atelier Mémoire
12 personnes par atelier
Durée de l'atelier: 1 heure

VENDREDI 9 OCTOBRE

PRÉVENTION-SÉCURITÉ

Salle du Conseil municipale
Kiosque de la Mairie centrale
9h30-12h
Rencontre / échanges avec la Police municipale et le service Médiation : information sur les missions, visite possible du CSU (centre sécurité urbaine) sur présentation d'une carte d'identité.
Animés par les intervenants des services

Ateliers de sécurité routière :
Test de réactivités, code de la route : les nouveaux panneaux (diaporama).
Animés par l'Association Vigi2Roues
40 places

Halle Colette-Besson
10h-12h
Sport- Santé : « Remise en forme douce-musculation »
Activité physique douce de musculation combinant : tapis de marche, vélo, rameur, haltères, appareils guides. Initiation et méthodes de musculation, étirements sans chocs articulaires. Tenue de sport adaptée, ainsi qu'un sac à dos avec bouteille d'eau, serviette, conseillés, (paire de chaussures de sport « propre » supplémentaire). Prioritairement pour les seniors ne pratiquant peu ou pas d'activités physiques.
Conduit et encadré par le Service des Sports.
15 places

Salle du Conseil municipal
14h-17h30
Clôture de la semaine Bleue « Karaoké - dansant »
Après-midi festif en compagnie de Patrice Delacourt.
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. Le goûter sera concocté par l'association 94ème Rue
En compagnie des jeunes de la M2IE
70 places

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

Renseignements et inscriptions fortement souhaités :
Service seniors.
155 rue Jean Jaurès
01 86 93 32 20
ou
à la MPT Gerard-Philipe
118, rue Youri-Gagarine
01 46 86 08 05.



NOTES





ADRESSES

M.P.T. G-Philipe 118 rue Youri-Gagarine

Salle du Conseil municipal, esplanade Pierre-Yves Cosnier

Kiosque de la Mairie centrale, esplanade Pierre-Yves Cosnier.

Halle Colette-Besson

Résidences autonomie Arpavie Les Lozaits 65 avenue Karl-Marx

Parc des Hautes-Bruyères Rue Edouard-Vaillant

Gymnase Paul Langevin 11 rue Jean Mermoz

Local de la Croix rouge 123 bis rue du Colonel Fabien

Parc Pablo-Neruda rue Paul-Bert



VAL de MARNE Le département

ARPAVIE GROUPE ASSOCIATIF Vous accompagner, aujourd'hui et demain

Merci Julie

Bien Vieillir IDF ACCOMPAGNE L'ÂGE ET LE HANDICAP

94e Rue

Solidarité Plus SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE

CROIX-ROUGE FRANÇAISE

ASSOCIATION VIGI2ROUES Prévention du risque routier Auto · Moto · Vélo · Piéton

REPAIR CAFÉ

APA SANTÉ & FORME ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE