

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Programme  
de la Semaine Bleue  
du 1<sup>er</sup> au 7 octobre 2022



Changeons  
notre regard  
sur les aînés

*Brisons les idées reçues !*



[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre



## Samedi 1<sup>er</sup> octobre

I 9h30-12h

### Prévention-solidarité intergénérationnel

« Journée internationale de la personne âgée »

A l'occasion de cette journée bienveillante, venez distribuer, en compagnie des associations Les Petits Frères des Pauvres et le Pari Solidaire, la rose de la solidarité à offrir à une personne âgée isolée de votre quartier.

➔ Parvis de la médiathèque et du marché

## Lundi 3 octobre

I 14h30-16h30

### Conférence-échange

« Comment trier son logement ?... »

Conférence – projection sur les astuces pour faire du tri chez soi : donner, vendre... (vêtements, documents, objets...)

Pourquoi trier son logement ?

➔ Animée par une intervenante NOVADOM

➔ 30 places

➔ Résidence « Arpavie Les Lozaitis »

## Mardi 4 octobre

I 9h30-12h

### Santé-nutrition

Ateliers cuisine autour du petit déjeuner/gouter équilibrés, réalisation de recettes simples et rapides. Dégustation.

➔ Animés par une diététicienne Association Silver Fourchette

➔ Deux groupes de 15 personnes pour l'atelier cuisine.

➔ M.P.T. G.Philipe

Ateliers Bio-cycle pour sensibiliser et lutter contre le gaspillage alimentaire : collecter, pédaler, redistribuer, initiation au vélo-mixeur et dégustation de jus de fruits frais.

➔ Animés par des intervenants de Bio-cycle

➔ 50 places

➔ M.P.T. G.Philipe

I 14h-17h

### Sport-santé

Découvertes des ateliers : « Parcours équilibre, massage sur chaise 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.

Le massage sur chaise se veut une adaptation plus courte qu'un soin de massothérapie traditionnelle (inspiré du massage suédois et californien ou d'une combinaison de techniques) pouvant être adaptée en assise.

➔ Conduits et encadrés par l'Association APA SANTE-EQUILIBRE, techniciennes du massage et un éducateur sportif du service des sports

➔ Tenue confortable à la pratique d'une activité physique recommandée.

➔ 100 places

➔ Halle des Sports Colette-Besson

## Mercredi 5 octobre

I 9h30-11h30

### Sport-santé intergénérationnel

Marche Bleue : « La place des seniors dans la ville »

A l'occasion de cette semaine nationale des seniors, venez participer en famille, entre amis, à cette marche, avec ou sans bâtons, dans le parc des Hautes-Bruyères avec une pause aux jardins partagés afin de vous faire découvrir le projet des jeunes de la ville.

Dernier effort au vélo smoothies pour une dégustation tonifiante et amicale Si vous le pouvez, arborez un vêtement bleu afin de symboliser cette initiative.

➔ 100 places

➔ Animés par des éducateurs des services des sports et de la jeunesse

➔ Parc des Hautes-Bruyères

I 10h-12h

### Santé-prévention

Rencontre avec l'Espace Autonomie 7 Les professionnels de l'Espace autonomie 7 vous accueillent : information sur les aides et dispositifs liés à la perte d'autonomie, à destination des personnes âgées, personnes en situation de handicap et des aidants.

➔ Résidence « Arpavie Les Lozaitis »

➔ 30 places

I 14h-17h

### Forum des jeux intergénérationnels

Venez découvrir et participer à cette rencontre intergénérationnelle autour de jeux anciens de kermesse, d'un loto et d'un quizz musical, vous ne ferez qu'une pause, celle de déguster des crêpes faites maison...

➔ Animés par la Ludo mobile, le service jeunesse et l'association 94ème rue

➔ 100 places

➔ M.P.T. G.Philipe

## Jeudi 6 octobre

I 9h30-12h

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

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

➔ Encadrés et animés par les éducatrices de la Crèche

➔ 10 places

➔ Crèche Robert Lebon

I 14h30-17h

### Nouveau spectacle de l'Atelier Théâtre Seniors « Les Sans Âge »

Mise en scène par Jean Pierre PIVOLOT, comédien

Atelier mis en place lors de la semaine bleue de 2017, venez applaudir les comédiens seniors et échanger avec eux autour d'une collation amicale.

➔ 160 places

➔ M.P.T. G-Philipe

## Vendredi 7 octobre

I 10h-12h

### Prévention-sécurité

Rencontre / échanges avec la Police municipale et le service Médiation : présentations, missions... visite possible du CSU (centre sécurité urbaine) sur présentation d'une carte d'Identité.

➔ Animés par les intervenants des services

➔ 30 places

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

I 14h-17h30

### Clôture de la semaine Bleue « Thé dansant guinguette »

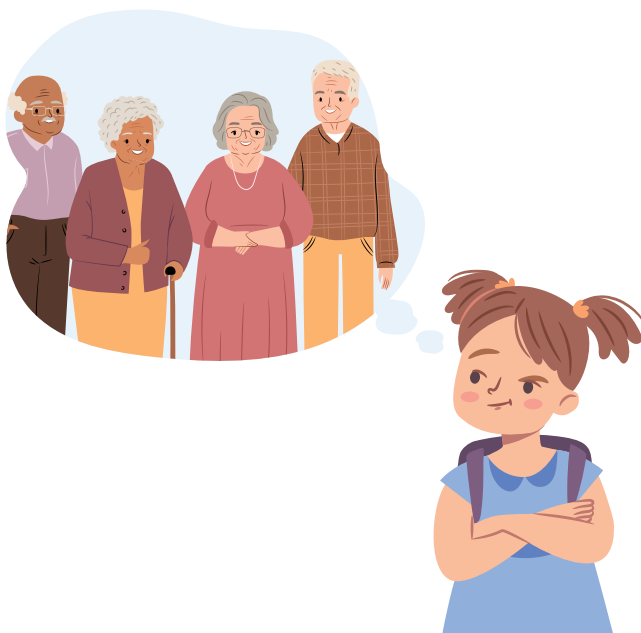
Après-midi festif en compagnie de « François et son accordéon »

Même si vous ne dansez pas, venez 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





### Adresses des initiatives:

Résidence « Arpavie Les Lozaitz »  
65 avenue Karl-Marx

Crèche Robert-Lebon  
29 rue Lamartine

MPT Gérard-Philippe  
118 rue Youri-Gagarine

Parc des Hautes-Bruyères  
avenue de la République

Salle du Conseil municipal  
(Proximité de l'Hôtel-de-Ville)

### Infos et inscriptions

Service Municipal des Retraités  
155 rue Jean-Jaurès  
tél: 01 86 93 32 20

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)