



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

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 Paris Solidaire, la rose de la solidarité à une personne âgée isolée de votre quartier.

- Paris de la médiation et du marché Varlin

Lundi 2 octobre

Journée pique-nique à la Ferme des Frémis

Sortie en autocar : Découverte de la ferme à Tonnere-en-Puisaye, qui s'étend sur 12 hectares dont 3 sont cultivés en agriculture biologique. Vous pourrez découvrir les différents aspects de ce domaine, partager 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

Conservent 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 Lazais »

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 à 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.Pt. 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 Lazais »

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 compléments 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-resspiration.

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.Pt. Gérard-Philippe

14h-17h

Forum des Jeux Intergénérationnels

Rencontre autour d'un loto et d'un quiz 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.Pt. 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 Kocoyd, 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 Pivoloï, comédien. Atelier mis en place lors de la semaine bleue de 2017. Venez applaudir les comédiens seniors avec au programme : La main lestée d'Eugène Labiche, visite au musée par Les sans âge, La rumeur de Thomas Galliard. Echanges avec les comédiens autour d'une collation amicale.

- 160 places
- M.Pt. Gérard-Philippe

Vendredi 6 octobre

9h30-11h30

Conférence « Grand Paris Express »

Les bénéfices aux usagers, les deux gares villageoises (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

Cloîture de la semaine Bleue

- Karaoke-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