

La  
Semaine  
Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées

du 30 septembre  
au 6 octobre 2024

Forum seniors  
Balade contée  
Rando bleue  
Ateliers de prévention  
et créatifs  
Banquet bleu



**Bouger  
ensemble...**  
pour entretenir  
la flamme !

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

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités  
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre

LA MARCHÉ  
BLEUE

seine-saint-denis  
LE DÉPARTEMENT



SEVRAN

Mardi 1<sup>er</sup> octobre

## BALADE CONTÉE BLEUE PARTICIPATIVE

En partenariat avec Sentiers ARS et le réseau des bibliothèques

Bien vivre son âge et son corps en lui conservant toutes ses capacités et notamment la motricité garante de la mobilité constitue le principal facteur d'autonomie et de lien social. C'est tout le sens de cette « balade contée bleue » bénéfique pour la santé physique comme mentale, qui favorise le bien-être et la socialisation. A faible allure, elle est conseillée aux séniors souhaitant entretenir leur santé tout en douceur.

14h - Départ de la médiathèque Albert-Camus  
Gratuit - Sur inscription dès le 11 septembre



## FORUM SÉNIORS

Bienvenue au forum séniors !

En partenariat avec le CCAS et le Conseil départemental de Seine-Saint-Denis  
Comment rester autonome le plus longtemps possible ? De quelles aides puis-je bénéficier pour aménager mon logement ? Comment gérer la perte d'autonomie de mes parents ? Retrouvez une mine d'informations et de conseils pratiques sur des thématiques variées pour aborder les défis du vieillissement et l'accompagnement des proches !

14h - Préau Crétier - Entrée libre



## ATELIER CRÉATIF ET PARTICIPATIF

Venez confectionner et fabriquer les décorations de table du traditionnel banquet bleu qui clôturera la Semaine bleue.

14h - Préau Crétier  
Gratuit



## Mercredi 2 octobre

### ATELIER PRÉVENTION SÉNIORS

En partenariat avec l'association Agir ABCD  
(actions de bénévoles pour la coopération et le développement)

Dont l'un des axes majeurs d'activité est de faciliter le maintien de l'autonomie des séniors.

Venez participer à un jeu de l'oie interactif.

14h - Pôle Louis-Blésy

Gratuit - Sur inscription dès le 11 septembre



## Jeudi 3 octobre

### RANDO BLEUE COULOMMIERS ET SES ENVIRONS

En partenariat avec Sentiers ARS

Quand on dit Coulommiers, on pense fromage, alors n'oublions pas une part de bon brie dans le sac à dos ! Randonnée sans difficultés particulières (pas de forêt ni de montée)

8h50 - 1<sup>er</sup> départ en car

Tarif : 10 € - Sur inscription dès le 11 septembre



## Vendredi 4 octobre

### BANQUET BLEU

Bienvenue au cabaret Sevrans-séniors pour notre incroyable banquet bleu !

Au programme : un festin succulent, un spectacle captivant et une ambiance des plus envoûtantes. Enfilez votre tenue bleue et rejoignez-nous pour une soirée mémorable au banquet bleu !

Dress code : tout en bleu

12h - Salle des fêtes

Tarif : 21,40 € (Sevransais) et 38,80 € (hors commune) - Sur inscription dès le 12 septembre



# LIEUX

## Sevrans-Séniors

17, rue Lucien-Sampaix  
Tél. : 01 41 52 47 50

## Pôle séniors Louis-Blézy

8, rue Roger-Le-Maner  
Tél. : 01 41 52 49 60

## Préau Crétier

5, rue Roger-Le-Maner  
Tél. : 01 41 52 49 00

## Salle des Fêtes

9, rue Gabriel-Péri  
Tél. : 01 49 36 52 03

## Médiathèque Albert-Camus

6, rue de la Gare  
Tél. : 01 41 52 47 20

