

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

du 3 au 9 octobre 2022



Changeons notre regard sur les aînés

Brisons les idées reçues !



Balade contée
Atelier vitalité
Banquet bleu
Atelier yoga du rire
Atelier numérique
Randonnée
Sortie guinguette...

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé
avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



Mardi 4 octobre



BANQUET BLEU « AMERICA LATINA SHOW »

Bienvenue au cabaret « Sevrans-Séniors » où vous pourrez contempler le temps d'un succulent repas, un spectacle unique et inimitable... où rêve et illusion riment avec justesse et perfection... Embarquez pour un voyage dans un univers rythmé et coloré à la découverte de la culture Sud Américaine de la joie, de la gaieté et du dépassement au rendez-vous !!!

Dress code (tenue souhaitée) : Tout en bleu

A 12h - Salle des fêtes

Tarif : 21,40 € - Sur inscription du 20 au 22 septembre à la salle des fêtes

ATELIER VITALITÉ

En partenariat avec le PRIF

6 séances pour développer les bons comportements de santé et acquérir les bons réflexes au quotidien (nutrition, équilibre, logement adapté, bien-être mental...)

3, 10 et 17 octobre / 7, 14 et 21 novembre - De 14h30 à 16h30 - Les Glycines

6 séances gratuites - Sur inscription



Mercredi 5 octobre

ATELIER «BIEN SUR INTERNET»

Des conseillers numériques vous accompagnent dans l'appropriation des usages numériques du quotidien : comment prendre en main un équipement informatique, naviguer sur Internet, gérer ses courriels, devenir autonome dans vos démarches administratives.

5, 12 et 19 octobre / 9, 16 et 23 novembre / 7 décembre et 4 janvier

De 14h30 à 16h30 - Sevrans-Séniors

Gratuit - Sur inscriptions

RANDO BLEUE TRAVERSÉE DE PARIS SUD

En partenariat avec Sentiers ARS

Difficile d'imaginer la Bièvre, rivière recouverte au XIX^{ème} siècle qui serpentait autrefois dans de vertes prairies...Une balade pour évoquer les dizaines de brasseries, tanneries, distilleries, qui ont fait au fil des siècles de ce charmant cours d'eau un cloaque immonde et puant...

A 8h50 - Départ en RER. RDV à l'entrée principale de la gare de Sevrans/Livry

Tarif : 10 € - Sur inscriptions dès le 23 septembre

Mercredi 5 octobre (suite)

ATELIER YOGA DU RIRE

En partenariat avec la Conférence des financeurs
Le yoga du rire permet aux séniors d'accéder au rire sous forme d'exercices afin de bénéficier de ses multiples bienfaits pour la santé.

5, 12 et 19 octobre / 9, 16 et 23 novembre

De 10h à 11h - Les Glycines

6 séances gratuites - Sur inscriptions



Jeudi 6 octobre



SORTIE GINGUETTE CHEZ GÈGÈNE

Journée alsacienne

Après un déjeuner typiquement alsacien, vous danserez sur des musiques alsaciennes et bavaroises sous oublier les années yéyé et les années seventies (1970).

A 10h - 1^{er} départ du parking de co-voiturage

Tarif : 47 € - Sur inscription



Vendredi 7 octobre

BALADE CONTÉE BLEUE PARTICIPATIVE

En partenariat avec Sentier ARS et le réseau des bibliothèques
Bien vivre son âge dans son territoire, nécessite une attention que l'on a coutume désormais d'identifier en termes de prévention de la perte d'autonomie. Bien vivre avec son corps en lui conservant ses capacités et notamment la motricité garante de la mobilité qui 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 pour le mental, cette activité favorise le bien-être et même la socialisation. Lecture participative par les séniors.

A 14h - Départ du parvis Victor-Hugo (retour à pied)

Gratuit - Sur inscription dès le 27 septembre





La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

LIEUX

Sevrans-Séniors

17, rue Lucien-Sampaix

Tél. : 01 41 52 47 50

Salle des Fêtes

9, rue Gabriel-Péri

Tél. : 01 41 52 48 90

Espace séniors

Louis-Blésy

8, rue Roger-Le-Maner

Tél. : 01 41 52 47 50

Espace séniors

Les Glycines

1, avenue Salvador-Allende

Tél. : 01 41 52 40 40

Médiathèque

Albert-Camus

6, rue de la Gare

Tél. : 01 41 52 47 20

