

# La semaine bleue

Du 2 au 8 octobre 2023

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Changeons notre regard sur les aînées, brisons les idées reçues.



Cette semaine constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations. Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public.

Cette année la thématique nationale retenue est « vieillir ensemble une chance à cultiver ».

## Programme

### LUNDI 2 OCTOBRE

- 11h : Pot de lancement de la semaine à la MELC
- 12h : Pique-nique à Pontoise au bord de l'Oise
- 14h : Marche Bleue culturelle à Pontoise

Premier circuit de 2km, dénivelé de 40 m, un départ à 14h00 (niveau facile)

Deuxième circuit de 3 km, dénivelé de 10m, un départ à 14h00 (niveau moyen)

Troisième circuit de 6 km, dénivelé de 30 m, un départ à 14h00 (niveau moyen)

Quatrième circuit de 5 km, dénivelé de 10 m, un départ à 14h00 (niveau moyen)

Départ de la MELC à 12h

Transport jusqu'à Pontoise en minibus et covoiturage - Sur inscription

### MARDI 3 OCTOBRE

À LA MELC

- De 14h - 16h : Atelier de sensibilisation aux premiers gestes de secourisme : « Comment réagir en cas d'étouffement, de malaise, d'arrêt cardiaque ... ? »  
Sur inscription

### MERCREDI 4 OCTOBRE

## À LA MELC

- De 14h30 à 16h : Atelier Jeux de société intergénérationnel, avec les jeunes de l'Antenne Jeunes. Ramenez les jeux que vous aimez et partagez-les avec les autres !

## **JEUDI 5 OCTOBRE**

### À LA MELC

- De 13h à 17h30 : Sortie au musée de l'Outil, exposition « Dentelles d'aujourd'hui »  
Départ Place Claire Girard à 13h00 puis passage à la MELC, retour 17h30  
Coût : 3,30 euros + escapade gourmande à prévoir - Sur inscription

## **Vendredi 7 OCTOBRE**

### À LA MILLELLERIE

- 10h à 12h : Commission séniors à la miellerie
- 12h : Repas du vendredi à la Miellerie  
Sur inscription, tarif de 4,18 € à payer au service de la régie à réception de la facture.

## Infos pratiques

Réservations pour les activités de la semaine à la MELC ou au 01.30.27.30.90