

# Semaine bleue

Du 30 septembre au 5 octobre

La semaine bleue se déroulera du 30 septembre au 5 octobre. Elle 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.



## Programme complet

### LUNDI 30 SEPTEMBRE

- LANCEMENT DE LA SEMAINE BLEUE, À LA MELC  
11h : Présentation du programme et inscription aux activités de la semaine.
- PIQUE-NIQUE, AU PARC DE GROUCHY  
12h : Départ de la MELC en minibus ou covoiturage pour un pique-nique à 12h30.
- MARCHE BLEUE INTERCOMMUNALE  
À partir de 13h45 : au parc de Grouchy Osny (transport autonome)
  - Départ à 13h45 pour le grand circuit de 10 km
  - Départ à 14h pour le circuit de 6 km
  - Départ à 15h pour le circuit de 3 km

### MARDI 1er OCTOBRE

- ATELIER « ACTIV' MÉMOIRE », À LA MELC  
De 15h à 16h : Santé Seniors : activités motrices (équilibre, coordination, souplesse...) et stimulation des fonctions cognitives (mémoire, concentration, repères spatiaux temporels, attention...)  
Séance animée par le club Sport Santé Seniors

### MERCREDI 2 OCTOBRE

- FOOT EN MARCHANT, AU PLATEAU SPORTIF  
À 15h : Séance de foot en marchant pour les jeunes et les séniors, animée par l'Association Française de Football en Marchant.

## **JEUDI 3 OCTOBRE**

- ATELIER SPORT SANTÉ, À LA MELC  
De 14h30 à 15h30 : Bénéficiez de conseils individuels sur les activités adaptées à vos besoins et à vos capacités pour garantir une pratique sécurisée et bénéfique, en partenariat avec l'association Ex Aequo.

## **VENDREDI 4 OCTOBRE**

- COMMISSION SÉNIORS, À LA MILLELLERIE  
10h à 12h : Bilan de la semaine avec les participants et perspectives pour la programmation à venir.  
Suivie du repas à la Miellerie.

## **SAMEDI 5 OCTOBRE**

- ESCAPADE SUR LA JOURNÉE  
10h : Départ de la MELC en minibus ou covoiturage.  
11h : Visite de l'Île Nancy à Andrésey.  
Si la météo est favorable, un pique-nique sera organisé. (En cas de pluie, le déjeuner se déroulera au restaurant).  
Après-midi : Visite libre du musée de la Batellerie de Conflans.

Places limitées sur inscription. Tarif 2,50€.  
Les frais de restauration restent à la charge de chaque participant.

Infos pratiques

RÉSERVATIONS POUR LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE  
À LA MELC OU AU 01.30.27.30.90