

# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

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

Du 4 au 10 octobre 2021



*70 ans d'histoire pour la valorisation de la place  
des aînés dans la vie sociale*

**ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE,  
BIEN DANS SON TERRITOIRE**



**Sevran  
SÉNIORS**

**LA MARCHÉ  
BLEUE**

**seine saint denis  
LE DÉPARTEMENT**



**> Sevran**  
[www.ville-sevran.fr](http://www.ville-sevran.fr)

## Mardi 5 octobre

### ATELIER CUISINE « L'OCÉANIE »

Bien vivre son âge c'est aussi bien s'alimenter en prenant en considération les besoins nouveaux notamment en quantité et en variété car ils évoluent avec l'âge et en conservant quand c'est possible la dimension sociale du repas.

A 14h - Espace séniors Les Glycines

Gratuit - Sur inscription



### MARCHE BLEUE

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 « Marche Bleue » bénéfique pour la santé physique comme pour le mental, cette activité favorise le bien-être et même la socialisation. A faible allure, elle est conseillée aux séniors souhaitant entretenir leur santé tout en douceur.

A 14h - Départ de Sevrans-Séniors

Gratuit - Sur inscription



## Mercredi 6 octobre

### BANQUET EN BLEU

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... Tous vêtus de bleu, nous rendons un hommage à « Michou », le roi des nuits parisiennes...

Dress code (tenue souhaitée) : Tout en bleu

A 12h - Salle des Fêtes

Tarif : 21,40 € - Sur Inscription



### RÉVEIL SANTÉ

Activités physiques adaptées pour les séniors les plus âgés tous les mercredis du 22 septembre au 15 décembre (hors congés scolaires)

De 9h à 10h ou de 10h à 11h - Espace Séniors Les Glycines

Gratuit - Sur Inscription

## NAGE SANTÉ

Séances d'apprentissage et de perfectionnement tous les mercredis du 22 septembre au 15 décembre (hors congés scolaires)

De 12h à 12h45 ou de 12h45 à 13h30 - Piscine municipale de Tremblay-en-France

Gratuit - Sur Inscription

## CROSS'SANTÉ

Multi-activités physiques toniques et ludiques pour entretenir tous les muscles tous les mercredis du 22 septembre au 15 décembre (hors congés scolaires)

De 15h à 16h - Espace séniors Louis-Blésy

Gratuit - Sur Inscription



## Jeudi 7 octobre

### RANDO BLEUE - Neuilly-sur-Marne (93)

Randonnée suivie d'une visite archéologique et d'une séance d'étirements. Joindre l'utile à l'agréable : faire travailler son corps tout en cultivant le plaisir de découvrir des paysages et de dialoguer avec ses camarades de marche.

A 8h50 - 1<sup>er</sup> départ du parking de co-voiturage

Tarif : 10 € - Sur inscription

### BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Proposé par l'association Merci Julie

Comment faire évoluer son logement vers plus de sécurité et de confort pour pouvoir bien vieillir chez soi ?

A 14h - Espace Séniors Les Glycines

Gratuit - Sur inscription

## Vendredi 8 octobre

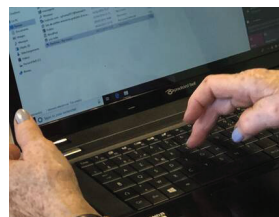
### ATELIER « TOUS AU NUMÉRIQUE »

#### Journée de présentation

L'inclusion sociale des personnes âgées passe aussi par la lutte contre la fracture numérique dont elles sont particulièrement victimes. Pour cela, des conseillers numériques vous accompagneront dans leur appropriation des usages numériques quotidiens. Atelier proposé tous les vendredis.

A 14h - Espace séniors Louis-Blésy

Gratuit - Inscription aux ateliers à l'issue de la présentation



# LIEUX

## Sevran-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

