

LA SEMAINE BLEUE

Du 7 au 13 octobre 2019

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

www.semaine-bleue.org

Pour une société respectueuse de la planète :
ENSEMBLE AGISSONS !



LA MARCHÉ
BLEUE

Du 7 au 11 octobre

SÉJOUR DE RÉPIT POUR LES AIDANTS

A la résidence "Sweet Home" à Cabourg

Séjour répit, tourisme et handicap au Village vacances Sweet Home adapté aux personnes à mobilité réduite et encadré par du personnel soignant infirmier et aide soignant du service soins infirmiers à domicile du CCAS. Les équipements de détente et de loisirs comprennent : mini-golf, solarium, bibliothèque, pétanque, mini-golf, ping pong, piscine (saison), tennis, jeux de société... Un programme conçu pour vous.

Participation financière de l'ANCV pour les aidants et les personnes non imposables.

Informations et inscriptions au CCAS - 2 rue Paul-Langevin - 01 49 36 51 95

Mardi 8 octobre

ATELIER CUISINE JEUX SENSORIELS GOÛTER BIO À L'AVEUGLE

Un jeu sur la reconnaissance des goûts et des textures : salé, sucré, dur, mou, croquant, liquide... Les yeux bandés, vous devrez confectionner le goûter bio du jour.

A 14h - Espace Louis-Blézy - Gratuit - Sur inscription

Mercredi 9 octobre

REPAS DE L'AMITIÉ

(En partenariat avec l'association "Marché sur l'eau" et l'entreprise d'insertion "Le Relais de Pantin")

Inauguration du nouvel espace de restauration de la résidence Les Glycines autour d'un repas festif préparé avec les produits issus de l'agriculture locale - Animation musicale et jeu quizz sur les légumes oubliés avec paniers paysans à remporter. Ouvert à tous les seniors de la ville

A 12h - Résidence Les Glycines - Sur inscription aux Glycines - Tarif : 21,40 €

Jeudi 10 octobre

ATELIER MOBILITÉ

(En partenariat avec l'association "Wimoov")

La thématique de cet atelier est "S'initier à la mobilité" pour préparer et sécuriser ses déplacements dans la ville et à l'extérieur.

A 14h30 - Résidence Les Glycines - Sur inscription aux Glycines - Gratuit

Du 10 octobre au 12 novembre

ATELIER "MANGEZ, BOUGEZ, RELAXEZ"

Programme de sensibilisation pour les séniors aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière. 6 séances de 2h dont 3 séances sur l'alimentation avec une diététicienne dont l'élaboration d'un goûter, 2 séances sport (gym douce, balade dans les alentours) et 1 séance de sophrologie.

En partenariat avec les associations sportives sevranaises

A 14h - Espace du Bois du Roi - Gratuit

Sur inscription à Sevrans-Séniors ou au 01 41 52 47 50

Vendredi 11 octobre

ATELIER APIDAYS 2019

Abeille, sentinelle de l'environnement

Animation extraction du miel de Sevrans en partenariat avec le service Développement durable suivie d'une dégustation.

A 14h - Espace Louis-Blézy - Gratuit - Sur inscription

SORTIE DEMI-JOURNÉE AU MUSÉE DU LOUVRE

« L'herbier merveilleux de Jean-Michel Othoniel »

Réservée aux adhérents du 1^{er} cycle de l'atelier Arts plastiques Sevrans-Séniors

Samedi 12 octobre

CONFÉRENCE AVEC L'AUTEURE ET PROFESSEURE MARA GOYET

Autour de son livre "Ça va mieux ton père ?"

C'est un récit bouleversant. Dans "Ça va mieux, ton père ?", la romancière Mara Goyet raconte comment la maladie d'Alzheimer lui a peu à peu enlevé son père bien-aimé, Jean-François Goyet, autrefois scénariste à succès ("La Fille de 15 ans", "Western", "Le Coût de la vie", etc.).

L'homme a basculé dans un autre monde, inaccessible à ses proches, à ses amis depuis une dizaine d'années. Et c'est toujours plus douloureux, de le voir ainsi s'effacer inexorablement. "Au fil des semaines je pensais m'habituer. Non, rien n'y fait", écrit la jeune femme.

Face à la maladie toute-puissante, qui chaque jour étend son ombre un peu plus, Mara Goyet dit sa propre vulnérabilité, sa peur de sombrer aussi un jour, son refus de capituler, ses tentatives, malgré tout, de "trouver son père là où il est".

A 14h - Espace Louis-Blézy - Gratuit - Sur inscription

LIEUX

Sevrans-Séniors

17, rue Lucien-Sampaix

Tél. : 01 41 52 47 50

Résidence Les Glycines

1, av. Salvador-Allende

Tél. : 01 41 52 40 40

Espace Louis-Blézy

8, rue Roger-Le-Maner

Tél. : 01 41 52 49 60

Espace du Bois du Roi

17, allée de la smala

Tél. : 01 43 85 43 65

