

Résumé

Du 6 au 12 octobre

Pour la deuxième année consécutive, la ville du Plessis-Bouchard et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) s'associent pour célébrer la Semaine Bleue, événement national dédié aux aînés et aux retraités.

Le thème de cette édition, « Vieillir, une force à partager », met en lumière la richesse des parcours de vie et la valeur de l'expérience acquise avec l'âge.

Ateliers, rencontres, animations festives et moments d'échange rythmeront cette programmation ouverte aux personnes de 70 ans et plus, dans un esprit de partage et de convivialité.

Body

Lundi 6 octobre

Lancement de la semaine bleue à 9h30

Petit déjeuner d'accueil et lancement de la Semaine Bleue par Monsieur le Maire et Mylène Dercy, adjointe au Maire en charge des Affaires sociales, des Solidarités et de la Petite enfance, puis départ des deux marches bleues avec l'association Retraite Sportive du Parisis.

Espace René PLOUVIER

Ces promenades, accessibles à tous les niveaux, seront l'occasion de profiter de l'air frais, de faire de l'exercice et de passer un bon moment ensemble.

Bienfaits de la Marche Bleue :

- Favorise l'activité physique et la bonne humeur
- Permet de rencontrer de nouvelles personnes et de renforcer les liens sociaux
- Offre un moment de détente et de découverte de la nature

Marche « petite boucle » :

Distance : 3 km

Durée : 30 mins maximum

Départ : 10h30

Marche « grande boucle » :

Distance : 5 km

Durée : 1h30

Départ : 10h30

Prévoir chaussures, tenue adaptées et eau pour s'hydrater tout au long de l'activité - Sans inscription

Lundi 6 octobre à 14h

Atelier Jeux de société

Rendez-vous à l'espace René PLOUVIER, pour un après-midi convivial autour des jeux de société : scrabble, bridge et belote, en partenariat avec les associations Scrabble du Plessis, le Bridge du Plessis et les Compagnons.

Accueil gourmand avec thé, café et petites douceurs.

Sans inscription - Espace René PLOUVIER

Mardi 7 octobre à 14h

Atelier Scrapbooking et Carterie

Le CCAS propose un atelier créatif autour du scrapbooking et de la carterie, ouvert à tous à partir de 14h. Nombre de participants limité à 10. Un accueil chaleureux avec thé, café et petites douceurs attend les participants.

Inscription obligatoire en mairie via coupon ou par téléphone auprès du CCAS

Espace René PLOUVIER

Mercredi 8 octobre à 14h

Initiation Fitness and Dance

Envie de bouger en rythme ? Participez à une séance de Fitness and Dance animée par K-Danse Gym,

Accueil thé, café et petites douceurs pour bien démarrer l'après-midi !

Inscription obligatoire en mairie via coupon ou par téléphone auprès du CCAS.

Espace René PLOUVIER

Prévoir chaussures d'intérieur, tenues adaptées et eau pour s'hydrater tout au long de l'activité

Sur inscription

Espace René Plouvier

Jeudi 9 octobre à 14h

Atelier Sophrologie & Automassage

Prenez un moment pour vous avec un atelier de sophrologie et d'automassage.

Une pause bien-être accompagnée de thé, café et petites douceurs.

Inscription obligatoire via coupon en mairie ou par téléphone auprès du CCAS.

Vendredi 10 octobre à 14h30

Goûter-Spectacle Cabaret

Pour clôturer cette Semaine Bleue, le CCAS vous propose un moment de partage et de bonne humeur !

Rendez-vous pour un après-midi festif avec un spectacle de cabaret animé par deux artistes, suivi d'un goûter convivial.

Entrée libre - dans la limite de 80 places disponibles

Salle Prévert - Centre culturel Jacques Templier

Repères

Comment s'inscrire ?

- Coupons d'inscription disponibles à l'accueil de la mairie, sur le site internet de la ville ou dans le programme Semaine bleue
- **Vous pouvez également contacter le CCAS au 01 34 13 74 74 / 01 34 13 76 78**

Document(s)

[programme semaine bleue 2025](#)

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
-