

Du 6 au 12 octobre 2025

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



PROGRAMME

La Semaine Bleue 2025

Vieillir une force à partager !

Du 06 au 12 octobre

Fort du succès de l'an passé, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) propose la nouvelle édition de la Semaine Bleue 2025 ayant pour thématique : **"Vieillir une force à partager !"**.

Nous vous attendons encore plus nombreux du 06 au 10 octobre 2025 pour participer à une semaine dynamique et favorisant le lien social dans un esprit convivial entre les participants sur la commune du Plessis-Bouchard.

Chaque jour, une activité est proposée qu'elle soit sportive, créative ou ludique, le partage est à l'honneur !

Le Plessis-Bouchard met un point d'honneur pour la mise en place annuelle de la Semaine Bleue à destination des aînés. **Monsieur le Maire, Gérard LAMBERT-MOTTE et Madame DERCY**, Adjointe au Maire en charge des affaires Sociales, des Solidarités et de la Petite Enfance y apportent une attention toute particulière dans le but de contribuer à renforcer le lien social et l'esprit de solidarité au sein de notre commune.

Porté par le CCAS, ce moment d'échange permet de s'ouvrir à de nouvelles activités et de s'exprimer librement !

LUNDI 06 OCTOBRE

Lancement de la Semaine Bleue par Monsieur le Maire sur le parvis de la Mairie à 09h30 suivi d'un petit déjeuner à l'espace René Plouvier avant d'entamer la marche bleue 2025 !

MARCHE BLEUE DÉPART 10H30



Petit déjeuner d'accueil puis départ des deux marches bleues avec l'association Retraite Sportive du Parisis.

Ces promenades sont accessibles à tous les niveaux et seront l'occasion de profiter de l'air frais, de faire de l'exercice.

Pas d'inscription nécessaire.

Marche "petite boucle"

Distance : 3km

Durée : 1h maximum

Départ : 10h30

Lieu : Espace René Plouvier

Marche "grande boucle"

Distance 5 km

Durée : 2h00

Départ : 10h30

Lieu : Espace René Plouvier

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

JEUX DE SOCIÉTÉ À PARTIR DE 14H00



Entre Belote, Bridge, Scrabble passez une après midi jeux de société en toute détente accompagnée d'un petit goûter !

Espace René Plouvier

Pas d'inscription nécessaire.

MARDI 07 OCTOBRE

ATELIER SCRAPBOOKING À 14H00



Atelier Scrapbooking, aucun matériel à prévoir, venez partager un moment convivial avec quelques petites sucreries, thé et café !

Espace René Plouvier
Inscription obligatoire au 01.34.13.71.39
ou via le coupon en fin de programme

MERCREDI 08 OCTOBRE

ATELIER FITNESS AND DANCE À 14H00

Bien dans son corps, bien dans son esprit !

Prévoyez chaussures d'intérieur, tenue confortable pour une séance de fitness adaptée à tous les niveaux pour repartir avec un sourire garanti !

Espace René Plouvier
Pas d'inscription nécessaire



JEUDI 09 OCTOBRE

ATELIER DECOUVERTE SOPHROLOGIE À 14H00



Découvrez l'art de l'auto-massage pour gérer au mieux son stress, les douleurs et améliorer la confiance durant une séance d'1h30.

Espace René Plouvier
Inscription obligatoire au 01.34.13.71.39 ou via
le coupon en fin de programme

**VENDREDI 10
OCTOBRE À 14H30
AU CENTRE CULTUREL
JACQUES TEMPLIER**

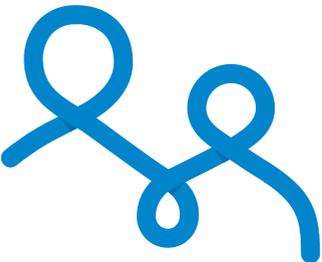
**SPECTACLE DE CLÔTURE
FAÇON**

CABARET
MUSIC AND DANCE SHOW



& SON GOÛTER

*Dans la poursuite de la sortie de printemps,
le CLAS propose un spectacle de clôture
façon cabaret. Entre plumes, danses rythmées,
petites mignardises, profitez d'une fin de
Semaine Bleue splendide !*



La
Semaine
— Bleue
À tout âge, ensemble !

Comment s'inscrire ?

**Remplissez le coupon d'inscription ci-joint ou disponible en
mairie au 3 bis rue Pierre brosolette 95130 LE PLESSIS-
BOUCHARD.**

Noms, prénom :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Activités avec inscription (Merci de cocher la ou les cases souhaitées)

- Atelier scrapbooking

- Atelier découverte sophrologie et gestion du stress

- Spectacle de clôture et goûter

Une question ?

3 bis rue Pierre Brossolette
95130 LE PLESSIS-BOUCHARD
social@leplessisbouchard.fr
01.34.13.71.39

