

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Au Plessis-Bouchard
Du lundi 5 au vendredi 9 octobre



Relions tous les âges dans des territoires engagés !



LA MARCHÉ
BLEUE





Gabrielle JEAN-ALPHONSE
Adjointe au Maire en charge des Solidarités,
du Logement social, de la Santé, des Seniors
et du Handicap

« La Semaine Bleue est un rendez-vous important de la vie de notre ville, placé sous le signe du partage, de la convivialité et des rencontres.

Pour cette première édition portée par notre nouvelle équipe municipale, nous avons souhaité proposer une semaine riche en activités et en moments à partager, avec une attention particulière portée aux rencontres entre les générations.

Marche, ateliers, activités intergénérationnelles ou encore goûter dansant : autant d'occasions de se retrouver, d'échanger et de profiter pleinement de cette semaine ensemble.

J'espère vous retrouver nombreux tout au long de cette belle semaine et vous souhaite à toutes et à tous une excellente Semaine Bleue ! »

LUNDI 5 OCTOBRE

dès 9h30

Lancement de la Semaine Bleue

La Semaine Bleue débutera autour d'un petit-déjeuner convivial, en présence de Monsieur le Maire et de Madame Jean-Alphonse. Un moment chaleureux pour se retrouver et échanger avant de prendre le départ de la Marche Bleue, organisée par l'association Retraite Sportive du Parisis. Deux parcours seront proposés, selon les envies et le rythme de chacun : 1,5 km ou 4 à 5 km. Une belle occasion de prendre l'air et de partager un moment ensemble !

Espace René Plouvier - ouvert à tous

dès 14h

Atelier sophrologie

Accordez-vous une parenthèse rien que pour vous ! À travers des exercices simples de respiration et de relaxation, cet atelier vous invite à relâcher les tensions, retrouver votre calme et profiter pleinement de l'instant présent.

Salle des mariages de l'Hôtel de ville - sur inscription

MARDI 6 OCTOBRE

9h à 10h30 et 10h30 à 12h

Atelier gymnastique cérébrale en lien avec l'association Retraite Sportive du Parisis

Faites travailler vos méninges dans la bonne humeur ! À travers des exercices ludiques, cet atelier vous permettra de stimuler la mémoire, la concentration et la réflexion, le tout autour d'une pause gourmande pour joindre l'utile à l'agréable.

Espace René Plouvier - sur inscription

dès 15h

Atelier gymnastique maintien en forme en lien avec l'association Retraite Sportive du Parisis

Bouger à son rythme, entretenir sa mobilité et prendre soin de soi : profitez d'une séance de gymnastique douce et accessible. Un moment dynamique et convivial pour rester actif tout en préservant son bien-être au quotidien.

Espace René Plouvier - ouvert à tous



MERCREDI 7 OCTOBRE

dès 10h

Time's up intergénérationnel

Place aux jeux et aux éclats de rire avec les enfants du centre de loisirs ! Des mots à retenir et à faire deviner à travers descriptions, mots-clés et mimes : un moment ludique pour partager, échanger et créer de beaux souvenirs entre générations.

Accueil de loisirs Les Mille Pattes - sur inscription

dès 14h

Atelier cuisine proposé par Val Parisis Agglo

À vos tabliers ! Accompagnés par une diététicienne, découvrez les plaisirs d'une cuisine saine et gourmande, avec des conseils et des astuces simples à partager dans une ambiance conviviale.

Accueil de loisirs Les P'tits Loups - sur inscription

JEUDI 8 OCTOBRE

dès 9h30

Activité manuelle

Laissez parler votre créativité ! Profitez d'un moment convivial pour confectionner des fleurs et diverses créations manuelles, sans autre objectif que celui de prendre plaisir à créer et à partager ensemble.

Espace René Plouvier - sur inscription



dès 15h

Atelier jardinage et goûter

Direction l'EHPAD Le Grand Clos pour un joli moment de rencontre avec les résidents ! Au programme : plantation de fleurs et quiz sur la ville, entre souvenirs, anecdotes et partage dans une ambiance conviviale.

EHPAD Le Grand Clos - sur inscription

VENDREDI 9 OCTOBRE

dès 10h

Pétanque

Sortez les boules et pointez... ou tirez ! Débutants comme habitués sont invités à partager une matinée pétanque placée sous le signe de la convivialité, du jeu et de la bonne humeur.

Boulodrome - sur inscription

dès 14h

Goûter dansant

Pour terminer cette Semaine Bleue en beauté, place à la fête !

Musique, danse et gourmandise seront au rendez-vous pour un après-midi chaleureux et festif. Venez danser, partager quelques douceurs ou simplement profiter de l'ambiance pour clôturer ensemble cette belle semaine.

Espace Roger Maillard - sur inscription



Coupons d'inscription disponibles à l'accueil
de la mairie (3bis rue Pierre Brossolette)
Plus d'informations : 01 34 13 71 39

