

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Changeons
notre regard
sur les aînés

Brisons les idées reçues !



Du lundi 3
au dimanche 9
octobre 2022

Semaine nationale des personnes
retraitées et des personnes âgées



Hélène Deniau

Adjointe au Maire en charge
de l'épanouissement des aînés

La Semaine Bleue est l'occasion de porter un autre regard sur le vieillissement. La Ville de Trappes se saisit de ce temps fort privilégié pour convier ses aînés à partager des moments de réflexion, de bien-être et de convivialité.

Du 3 au 9 octobre, soyez nombreux à participer et vous retrouver !

Programme de la semaine

Lundi 3

10h / 11h30
Mini balade bleue
avec Mémoire de Trappes
Départ Foyer Burgard

10h / 11h30
Généalogie
Foyer Burgard

14h/17h
Cinéclub
Grenier à sel

14h / 17h
Concours de belote
Petit Gibus

18h / 21h
Karaoké dinatoire
Maison des familles



Mardi 4

Salle J.B. Clément, le matin

10h / 11h
Fabrication crème

11h / 12h
Fabrication crème

9h / 11h30 et 14h / 17h30

Sophrologie
avec un praticien certifié

Prothésiste ongulaire
Manucure et pose de vernis simple

12h30 / 14h
**Pose de masque
bio au collagène**

14h / 15h
Zumba
avec un professeur de Zumba
Gymnase Guimier

14h / 17h30
Gymnastique douce
avec un éducateur sportif
Salle Picasso

Mercredi 5

École Jaurès

10h / 11h
Créons notre déco du repas

12h / 14h
Repas "bleu"

14h / 17h
**Jeux intergénérationnels
& goûter**

Interview pour Marmite FM

Jeudi 6

10h / 12h
**Atelier improvisation
théâtrale**
Petit Gibus

10h / 11h30
Chansons bleues
Petit Gibus

14h / 17h
Atelier mémoire
avec l'association Brain Up
jeux cognitifs
"Remuons nos méninges"
Foyer Burgard

Vendredi 7

Maison des familles

9h / 11h30
Atelier de récup'tout
Confections à partir de
matériaux de récupération
Salle Moret

11h30 / 13h30
Repas partagé
Salle Gravaud

14h / 17h
Loto & goûter
Salle Gravaud

Samedi 8

10h / 11h30
Tournoi de pétanque
Stade Rousseau

14h30 / 18h
Goûter dansant "Guinguettes"
Salle J-B Clément

Dimanche 9

Maison des familles

9h / 11h30 et 14h/17h
Relaxologie
avec un praticien certifié
Salle Moret

14h / 15h30
Danse de salon
Stage découverte tango
avec Alain Chiche
(ex vice-champion du monde
et triple champion de France de Danse
sportive) et sa partenaire
Salle Gravaud

15h45 / 17h15
Stage Cha-cha
Salle Gravaud

17h30
Final surprise

17h45
**Clôture de
la Semaine bleue**

Participation sur inscription.
Informations et inscriptions à
partir du **mercredi 14**
au **vendredi 30 septembre**
Foyer Burgard, les lundis,
mardis, jeudis et vendredis
de 13h45 à 16h30.



La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Participation sur inscription uniquement

Du mercredi 14 au vendredi 30 septembre inclus :

- Par téléphone : 01 30 69 19 18
- Par mail : animation-seniors@mairie-trappes.fr
- Auprès du service animation seniors, du lundi au vendredi aux heures d'ouverture.

Activités sportives et/ou danse : tenue confortable adaptée.

Sophrologie : porter des chaussettes ou des socquettes.

Relaxologie : venir avec une grande serviette.

Manucure : venir de préférence sans vernis.

Pose de masque : venir démaquillée.

Danse de salon : 1 stage par personne.



Nous vous attendons nombreux pour cette semaine de partage !

