

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Changeons
notre regard
sur les aînés

Faisons les idées reçues !



Du lundi 2
au dimanche 8
octobre 2023

Semaine nationale des personnes
retraitées et des personnes âgées



Jarina SAMAD
Adjointe au Maire,
en charge de l'épanouissement
des tout-petits et des aînés

*Chers seniors,
Voici le programme de la Semaine Bleue 2023,
semaine nationale des retraités et des personnes âgées,
elle est faite pour vous !*

*Pour valoriser la place des aînés dans notre société autour
de divers temps de conférences, d'activités de loisirs ou
sportives, de moments de bien-être ou encore de liens
de solidarité intergénérationnelle.*

*Nous vous attendons nombreux
du lundi 2 au dimanche 8 octobre !*

À TRÈS VITE ET D'ICI LÀ..., BEL ÉTÉ À TOUS !

Programme de la semaine



Lundi 2

10h/13h

Balade en triporteur

Au départ de JB Clément



Partenaire :
Association "À vélo sans âge"

10h/13h

Atelier "Sublime et moi"

Coiffure, maquillage, prothésiste ongulaire...

Suivi d'un concours de selfies

Salle JB Clément

Partenaires :
CFA, Versailles, Celly'S Nails

14h/17h

Séance Ciné-Club

Conservatoire de musique et de danse



14h/17h

Conférence "Bien s'alimenter" et réalisation de bilans diététiques

Salle JB Clément

Partenaire :
Groupe SOS

15h/17h

Atelier "Miam" : cuisine et pâtisserie équilibrées avec et sans cuisson

Salle JB Clément

Partenaire :
Groupe SOS



18h/22h

Karaoké intergénérationnel

Salle JB Clément

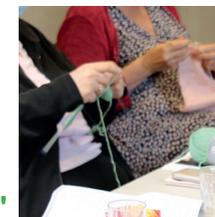
Mardi 3

10h/13h

Marathon du tricot

Au profit de l'association
Mamans du Cœur

Salle des 4 Saisons de l'Hôtel de ville



10h/11h

Conférence "Les abus de confiance"

Salle du Conseil de l'Hôtel de ville

11h/12h

Conférence "Nous allons bien nous entendre"

Salle du Conseil de l'Hôtel de ville

Partenaire : Audioprothésiste
AR Audition

13h30/15h30

Ateliers

"Prévention des arnaques" et "Sécurité piétons seniors"

Salle des 4 Saisons de l'Hôtel de ville

Partenaire :
Association AGIR abcd 78

16h/18h

Atelier de partage

"Trucs et astuces de grand-mère"

Salle des 4 Saisons de l'Hôtel de ville



Programme de la semaine



Mercredi 4

10h/11h

Atelier **mémoire**

Étoile d'Or



Partenaire : Association
AS Mouvement

10h/12h

Improvisation théâtrale

Étoile d'Or

Partenaire :
Papy de Trappes

11h/12h

Jeu "**N'oubliez pas les paroles**"

Étoile d'Or



12h

Repas des aînés

École Jean Jaurès

14h/17h

Mini Olympiades

Gymnase Guimier

18h/22h

Bowling

Rendez-vous : Factory SQY,
5 place Colbert, Montigny-le-Bretonneux



Jeudi 5

10h/17h

Journée forum "Bien vieillir à Trappes"

- Aménager, adapter le logement,
- Bilans auditifs,
- Atelier prévention des chutes,
- Téléassistance,
- Atelier "self défense",
- Beauté, bien-être (fabrication de crème, esthétique, prothésiste onguaire...),
- Concours de pâtisserie :
un robot pâtissier à gagner !

Salle JB Clément



Partenaires :
Distri-Club Médical,
Valophis,
Audioprothésiste
AR Audition,
Celly'S Nails,
Agence AutonomY,
L'Atelier du Lilas Bleu

Vendredi 6

10h/13h

Concours de dominos

Café des Merisiers

10h/13h

Concours d'échecs et de scrabble

Centre socioculturel Les Merisiers

13h30/16h

Loto / Goûter

Salle JB Clément

18h/22h

Soirée Casino

"Faites vos jeux !"

Présence de croupiers, tables roulette, black-jack...

Salle JB Clément

Partenaire :
Casino Beach Events



Samedi 7

Journée gaming

10h/13h

Expérience de **réalité virtuelle** et concours **intergénérationnel de jeux vidéo**

Salle JB Clément

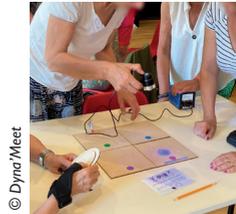
14h/17h

Escape Game

Les clés du bien vieillir
Véritable escape game (énigmes, suspens...) créé pour le public seniors, sur les thèmes du sommeil, de l'alimentation...

Salle JB Clément

Partenaire :
Dyna'meet Games



Dimanche 8

Journée de clôture

11h30/13h30

Brunch "Auberge Espagnole" Cuisines du monde

Chaque participant apporte sa contribution alimentaire et fait connaître un plat "cuisines du monde"

Complexe sportif Broustal

14h/17h30

Discothèque intergénérationnelle "Boule à facettes"

Salle JB Clément

Clôture de la Semaine Bleue en présence de Jarina Samad, Adjointe au Maire en charge de l'épanouissement des tout-petits et des aînés



À tout âge, ensemble !

Toutes les activités de la Semaine Bleue
sont **gratuites** mais se font sur **inscription**
du lundi 4 au mercredi 27 septembre 2023

Attention, certaines activités sont limitées en nombre
de participants, n'attendez pas !

Inscription auprès de l'équipe animation seniors :

Par téléphone : 01 30 69 19 18

Par mail : animation.seniors@mairie-trappes.fr

Au Foyer Burgard : 2 rue de l'Abreuvoir

Pour les personnes à mobilité réduite, des navettes
véhiculées seront organisées.

Du 2 au 6 octobre 2023,
Hall de la mairie

EXPO

“ NOS SENIORS
ONT DU TALENT ”

Faites-vous connaître

auprès de l'équipe animation seniors
pour présenter votre talent (peinture,
photo, écriture, réalisations manuelles,
pâtisseries à faire déguster...).



Service animation seniors
Foyer Burgard - 2, rue de l'Abreuvoir
01 30 69 19 18
animation.seniors@mairie-trappes.fr