

# 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

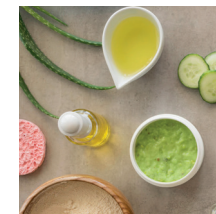
Partenaire :  
Association AGIR abcd 78

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



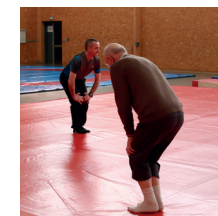
## Jeudi 5

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*

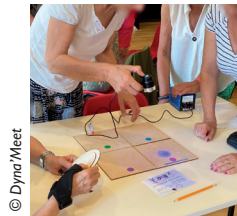
14h/17h

### 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](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr)

Au Foyer Burgard : 2 rue de l'Abreuvoir

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

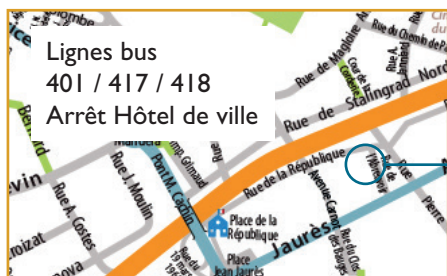
Du 2 au 6 octobre 2023,  
Hall de la mairie

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](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr)