

## Loto de la Semaine bleue

Et si vous vous amusiez en participant au loto de la Semaine bleue ?  
De nombreux lots sont à remporter.

De 14 h 30 à 15 h 30 - Résidence seniors Cogedim Club - 74, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

Vendredi 7 octobre

### ► Conférence

#### « Tremplin pour la retraite : prenez de l'élan ! »

Vous êtes jeunes retraités ? Les ateliers Tremplin proposent un temps de réflexion, d'information et d'échange sur cette nouvelle vie. Au programme de cette conférence, le projet de vie, l'engagement associatif, la santé, l'habitat, les loisirs, etc. Autant d'occasions d'échanger sur les sujets qui vous intéressent et d'envisager sereinement l'avenir. Cette présentation sera suivie d'un cycle de plusieurs ateliers dès octobre. Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.

De 10 h à 11 h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

### Visite guidée de la médiathèque de Sèvres

Bienvenue à la médiathèque de Sèvres ! L'occasion de faire connaissance avec les équipes et de découvrir tous les supports mis à disposition des seniors.

De 14 h à 14 h 30 - Médiathèque - 8, rue de ville d'Avray  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

### ► Faites du sport

#### Initiez-vous au Bungy Pump !

Variante ludique de la marche nordique, le Bungy Pump est un bâton dynamique permettant de combiner renforcement musculaire et cardio-respiratoire. Cette activité assez récente (le Bungy Pump a été inventé en Suède) permet aux marcheurs d'évoluer sur tous types de terrain. Envie d'essayer ?

De 15 h à 15 h 30 - Rendez-vous devant le parking de la Manufacture de Sèvres - avoir de bonnes chaussures et une tenue adaptée  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

### Renseignements et inscriptions :

Espace seniors  
Hôtel de ville - 54, Grande Rue

Toutes les activités proposées sont gratuites.  
Veillez à vous inscrire préalablement  
au 01 41 14 11 36 / 11 35  
ou par mail à [activites-espace.seniors@ville-sevres.fr](mailto:activites-espace.seniors@ville-sevres.fr)



# La Semaine Bleue

La semaine des seniors

du 3 au 9 octobre



## Animations et activités

pour les Sévriens retraités de plus de 60 ans

### Programme

## Programme de la Semaine bleue

Chaque année se déroule la Semaine bleue partout en France. Pour cette nouvelle édition, l'Espace seniors de la ville de Sèvres propose aux retraités sévriens de plus de 60 ans, un programme riche ! Ateliers, conférences, spectacle ou encore loto... Retrouvez le programme complet ci-dessous.

### Lundi 3 octobre

#### ► Conférence

#### « La fatigue, la comprendre pour mieux la gérer »

La fatigue est le résultat d'un effort intense, mental ou physique, ayant créé un déséquilibre dans l'organisme. Identifiée efficacement, elle peut rester passagère. Mais elle peut aussi ouvrir la voie à une spirale infernale et constitue alors un risque de danger pour la santé à moyen et long terme.

La conférence animée par Brain Up traite des différentes fatigues, des symptômes et des pièges à éviter.

*Cette conférence sera suivie d'un cycle de 4 ateliers « Prendre soin de son sommeil ». Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.*

De 10 h à 12 h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

#### ► Spectacle

#### « La grande petite Mireille »

À l'occasion du lancement de la Semaine Bleue, la ville de Sèvres propose le spectacle « La grande petite Mireille » en hommage à l'immense talent de la « petite » Mireille. À cette occasion, le maire Grégoire de La Roncière, Président du CCAS, et Pascale Parpex, adjointe au maire déléguée aux seniors et au grand âge, lanceront officiellement la programmation de la semaine et de l'année !

De 14 h à 17 h - Sel (Sèvres Espace Loisirs) - 47, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

### Mardi 4 octobre

#### Initiation à la « danse en ligne »

Séance d'initiation à la danse country avec l'association Route 92. Un moment de partage intergénérationnel entre les seniors et les enfants.

De 14 h 30 à 15 h 30 - Préau de l'école Gambetta - 4, rue Victor-Hugo  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

### Mercredi 5 octobre

#### ► Conférence

#### « L'équilibre en mouvement »

Bouger est bon pour la santé. Comment profiter de sa retraite pour bouger et renforcer son équilibre ? Que faire pour entretenir sa souplesse et sa force musculaire ? L'activité physique permet d'avoir les bons réflexes et de prendre confiance en soi pour éviter les chutes. *Cette conférence sera suivie d'un cycle de 12 ateliers avec au programme des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien. Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.*

De 9h30 à 10h30 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

#### ► Atelier

#### « Tous en tandem »

L'association « Tous au tandem » présentera des ateliers culturels qui aiguilleront votre curiosité, stimuleront votre mémoire et favoriseront des moments de partage entre générations ! *Cette présentation sera suivie d'un cycle de plusieurs ateliers dès octobre. Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.*

De 11 h à 12 h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

#### ► Conférence

#### « Être vieux, être jeune, être soi après tout »

On se voit plus jeune qu'on ne l'est ! Pourtant le regard des autres influence voire fragilise l'image de soi. Quel est l'impact de l'âge chez la personne âgée, troisième forme de discrimination la plus représentée ? Comment les aider à répondre à ces stéréotypes ? Comment être soi quel que soit son âge ? Cette conférence apportera des conseils pour valoriser l'image de soi et cultiver son état d'esprit.

De 14 h 30 à 15 h 30 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

### Jeudi 6 octobre

#### ► Conférence

#### « La forme après 60 ans »

Cette conférence a pour objectif de présenter les ateliers « La forme après 60 ans : mieux manger, mieux bouger, mieux dormir et booster sa mémoire ».

*Cette présentation sera suivie d'un cycle de 22 ateliers avec les thématiques suivantes : nutrition, mémoire, naturopathie, sophrologie et activité physique adaptée. Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.*

De 9 h 30 à 10 h 30 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors

#### ► Conférence

#### « Bien sur internet : ayez le déclic ! »

Comment envoyer un email ou réaliser des démarches en ligne en toute sécurité ? Il est toujours temps de vous initier à l'informatique et à l'utilisation d'internet. Un moyen efficace de communiquer avec vos proches, de vous informer et d'effectuer vos démarches administratives. Savoir utiliser internet en deux clics, c'est à votre portée ! *Cette présentation sera suivie d'un cycle de plusieurs ateliers dès octobre. Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.*

De 11 h à 12 h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue  
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors