

► Visite

Découverte des serres municipales

Les serres municipales vous délivreront tous leurs secrets à l'occasion d'une visite guidée ! Faites connaissance avec les jardiniers et échangez avec eux sur les bonnes pratiques à avoir au jardin. Un goûter sur place sera organisé et chacun repartira avec une plante ou une fleur en souvenir.

Rendez-vous à l'Hôtel de ville à 13 h 30 (13h45 pour celles et ceux qui souhaitent se rendre directement sur place devant le 5 rue des verrières) pour un retour à 16 h 30

Vendredi 6 octobre

► Prévention

« Les gestes qui sauvent »

Initiez-vous aux gestes de premiers secours avec la Croix-Rouge française. L'objectif de cet atelier est d'empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.

De 10 h 00 à 12 h 00 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Spectacle

« Gigi, Dalida et moi »

Vous êtes invités à passer un agréable moment dans la vie de la chanteuse Dalida ! Angéline joue, chante, nous émeut et nous fait rire en nous dévoilant la véritable histoire de Gigi l'amoroso. Ce voyage de plus d'une heure sous le soleil d'Italie, drôle et émouvant clôturera la Semaine Bleue.

Ce spectacle sera suivi d'un cocktail. Inscription auprès de l'Espace seniors.

De 14 h 30 à 17 h 30 - Sel (Sèvres Espace Loisirs) - 47 Grande Rue



La
Semaine
Bleue
La semaine des seniors

du 2 au 6
octobre

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

ou par mail à activites-espace.seniors@ville-sevres.fr

Spectacle, conférences, ateliers, visite

Une semaine d'activités
pour les Sévriens retraités
de plus de 60 ans



Renseignements et inscriptions :

Espace seniors
Hôtel de ville - 54, Grande Rue
Tél. 01 41 14 11 36

ou par mail à espace.seniors@ville-sevres.fr



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 2 octobre

► Conférence

« Le système immunitaire »

Quels sont les signes d'un système immunitaire affaibli ? Que pouvons-nous faire pour y remédier ? Notre organisme est capable de se défendre face aux agressions infectieuses, mais au fil du temps, notre système immunitaire tend à perdre en efficacité. Il est possible de le renforcer. De nombreux conseils seront partagés lors de cette conférence.

Cette conférence sera suivie d'une présentation sur les ateliers parcours santé et sophrologie - inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors.

De 10 h à 12 h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Conférence

« Prendre soin de son corps »

animée par Michel Cymes et Laurence Haurat

Michel Cymes, médecin et animateur TV, lancera officiellement la programmation de la Semaine Bleue à l'occasion d'une conférence sur la santé « Une alimentation de qualité pour un corps sain ». Il sera accompagné de Laurence Haurat, psychologue nutritionniste.

Cette conférence sera suivie d'un cocktail. Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors.

13 h 30 - Sel (Sèvres Espace Loisirs) - 47 Grande Rue - Sur inscription

Mardi 3 octobre

► Atelier

Aiguiser votre curiosité !

L'association « Tous au tandem » présentera des ateliers culturels qui aiguiseront votre curiosité, stimuleront vos mémoires 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 9 h 30 à 10 h 30 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Atelier

La forme après 60 ans

Bonne nouvelle ! Savez-vous que l'activité physique retarde le vieillissement des cellules ? Le sport en général stimule le cerveau, la coordination, favorise l'équilibre et permet donc de lutter contre les maladies de la mémoire et cardio vasculaires. Participez à cet atelier qui stimulera à la fois votre mémoire et votre corps !

Cette présentation sera suivie d'un cycle de 10 ateliers - inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.

De 10 h 30 à 12 h 00 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Animation

Dictée intergénérationnelle

Bon en orthographe ? Et si vous vous testiez à l'occasion d'une dictée intergénérationnelle organisée par l'Espace seniors ? Cette animation sera suivie d'un goûter puis d'une remise de prix.

Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.

De 14 h 00 à 17 h 00 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

Mercredi 4 octobre

► Prévention

Théâtre-forum de sensibilisation aux arnaques, escroqueries et vols

Arnaque, vol, escroquerie... Vous êtes de plus en plus nombreux à être régulièrement la cible de méfaits. Pour vous sensibiliser à ce sujet, une compagnie professionnelle de théâtre improvisera des scènnettes. L'officier de prévention de la police nationale Brigadier-Chef Gatel répondra à toutes vos questions.

Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.

De 10 h 00 à 11 h 30 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Animation

Loto de la Semaine Bleue

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

Inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.

De 14 h 00 à 17 h 00 - Résidence seniors Cogedim Club - 74, Grande Rue

Jeudi 5 octobre

► Atelier Équilibr'Âge

L'équilibre en mouvement

Bouger est bon pour la santé. Comment profiter de sa retraite pour bouger et renforcer son équilibre ? Grâce à cet atelier, testez votre forme physique ! Cette séance et les séances qui suivront se composeront d'échauffements articulaires et musculaires, de stimulations des différents organes de l'équilibre, de parcours d'équilibre à obstacles animé par un kinésithérapeute...

Cet atelier sera suivi d'un cycle d'ateliers de 10 séances, du passage d'un ergothérapeute gratuit à domicile. Une prise en charge financière des aides techniques préconisées est possible - inscription obligatoire auprès de l'Espace seniors - nombre de places limité.

De 10 h 00 à 12 h 30 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue