



La
Semaine
Bleue
La semaine des seniors

La Semaine Bleue, rendez-vous national dédié aux retraités et aux personnes âgées, se tient une nouvelle fois à Sèvres du 6 au 10 octobre. Cette édition 2025 porte un message fort : « Vieillir : une force à partager ! ». À travers ce thème, il s'agit de valoriser l'expérience et l'engagement de nos aînés, et de favoriser les échanges.

Pendant cinq jours, des ateliers de prévention, des conférences, une projection de film et des moments conviviaux seront proposés aux seniors sévriens.

Organisée en partenariat avec le Département et les services municipaux, la Semaine Bleue est un temps fort de la vie sévrienne. Il reflète l'attention portée aux seniors tout au long de l'année.

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 espace.seniors@ville-sevres.fr

Vieillir :
une force
à partager !

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

Du 6 au 10
octobre
2025

Renseignements et inscriptions :

Espace seniors
Hôtel de ville - 54, Grande Rue
Tél. 01 41 14 11 36
ou par email à espace.seniors@ville-sevres.fr



Programme de la Semaine Bleue

Du 6 au 10 octobre, la Semaine Bleue met à l'honneur la richesse de l'expérience des seniors autour du thème : « Vieillir : une force à partager ! »

Lundi 6 octobre



► Avant-première

« La femme la plus riche du monde »

Ce film réalisé par Thierry Klifa retrace la passionnante affaire qui a entouré la célèbre héritière et milliardaire Liliane Bettencourt. Il a été présenté en hors compétition au Festival de Cannes 2025.

Avec Isabelle Huppert, Marina Foïs et Laurent Lafitte.

À 14 h au Sel. Suivi d'un cocktail. Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles, à partir du 8 septembre 2025.

Synopsis : la femme la plus riche du monde : sa beauté, son intelligence, son pouvoir. Un écrivain photographe : son ambition, son insolence, sa folie. Le coup de foudre qui les emporte. Une héritière méfiante qui se bat pour être aimée. Un major-dome aux aguets qui en sait plus qu'il ne dit. Des secrets de famille. Des donations astronomiques. Une guerre où tous les coups sont permis.

Mardi 7 octobre

► Atelier

« Bougeons nos neurones »

Jeux de rôle, jeux chantés, quizz, mimes, écriture : autant d'occasions pour faire travailler ses neurones en se divertissant au sein d'un groupe ouvert et bienveillant.

À 10 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer). Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles, à partir du 8 septembre 2025.

Mercredi 8 octobre

► Conférence

Comment prendre soin de son microbiote

Animée par une diététicienne, cette conférence a vocation à aider les Sévriens à adopter une alimentation favorisant l'équilibre de leur microbiote intestinal, ce « 2^e cerveau » aux multiples liens avec la santé globale.

À 10 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer). Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles, à partir du 8 septembre 2025.

► Conférence

« Prévention de la santé par l'activité physique »

Découvrez comment une activité physique régulière permet de favoriser le maintien de l'autonomie, diminue le risque de chutes... pratiquer une activité est le meilleur moyen de prolonger sa forme physique et morale.

À 14 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer). Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles, à partir du 8 septembre 2025.

Jeudi 9 octobre

► Atelier

Séance d'activité physique adaptée

Participez à un cycle de 6 séances d'activité physique adaptée complétées par 2 ateliers sur la nutrition et 2 sur l'ergothérapie.

À 10 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer). Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles, à partir du 8 septembre 2025.

► Atelier

« Sécuriser son smartphone »

Découvrez comment définir un mot de passe robuste et facile à retenir, comment sauvegarder ses données personnelles, activer les mises à jour et détecter les tentatives de fraude (tel que le phishing).

À 14 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer). Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles, à partir du 8 septembre 2025.

Vendredi 10 octobre

► Conférence

« Prévention santé par la gestion du stress »

Les seniors peuvent ressentir du stress et de l'anxiété face aux changements physiques et émotionnels. Une occasion de comprendre comment des habitudes telles que l'activité physique, la relaxation et l'alimentation peuvent transformer votre quotidien et prévenir la dépression.

À 10 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer). Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles, à partir du 8 septembre 2025.

► Formation

Sécurité incendie

Cette formation sur la sécurité incendie en unité mobile (camion équipé pour les démonstrations) vous donnera toutes les informations théoriques de base à connaître, et seront complétées par un volet pratique pour être capable de manipuler un extincteur.

À 14 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer). Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles, à partir du 8 septembre 2025.