

La Semaine Bleue, rendez-vous national dédié aux retraités et aux personnes âgées, se tiendra à Sèvres du 5 au 9 octobre. Cette édition 2026 porte un message fort : « Relions tous les âges à Sèvres ! ». Une invitation à créer des liens, à partager les expériences et à faire vivre la solidarité entre les générations.

Pendant cinq jours, la Ville et ses partenaires proposent un programme riche et varié : spectacle, ateliers de prévention et de bien-être, activités physiques et culturelles, rencontres intergénérationnelles, conférences et temps d'échange. Autant d'occasions de prendre soin de soi, de découvrir, de réfléchir, de transmettre et surtout de partager.

À Sèvres, la Semaine Bleue est un temps fort dédié aux seniors, mais aussi un moment pour favoriser les rencontres et les échanges entre tous les âges. Elle témoigne de l'attention portée aux seniors tout au long de l'année.

Toutes les activités proposées sont gratuites.

Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors ou par téléphone (pas d'inscription par mail), dans la limite des places disponibles, dès le 1^{er} septembre 2026.

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



Relions
tous les âges
à Sèvres !

Du 5 au 9
octobre 2026

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 email à espace.seniors@ville-sevres.fr



Programme

de la Semaine Bleue 2026

Du 5 au 9 octobre, la Semaine Bleue invite les seniors sévriens à se retrouver, bouger, découvrir et partager. Cinq jours d'activités, de rencontres et de moments conviviaux pour relier les générations et prendre soin de soi.

Lundi 5 octobre

Au chœur des femmes

► Spectacle

Pour ouvrir la Semaine Bleue, la compagnie *Sans Lézard* propose un spectacle théâtral et musical plein d'humour et de bonne humeur. À travers l'histoire de Pierrot, fraîchement quitté par Josiane, le public est entraîné dans un café pas comme les autres, où l'on refait le monde... en chansons. Trouvera-t-il du réconfort auprès de ce chœur de femmes haut en couleurs ?

Porté par un répertoire musical riche, ce spectacle joue avec finesse et humour des clichés liés aux relations femmes-hommes tout en nourrissant une réflexion actuelle sur la condition féminine.

À 14 h 30 au Sel. Suivi d'un cocktail.

Mardi 6 octobre

Gardons un esprit vif !

► Atelier

Stimuler son cerveau de façon progressive et régulière, entretenir sa mémoire : autant de moyens de préserver sa capacité à comprendre, échanger, décider et s'organiser, et de rester autonome. Atelier de stimulation cognitive avec des exercices variés et ludiques et des conseils.

À 10 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer).

Bougeons notre corps et nos méninges

► Atelier

Dans une ambiance bienveillante, laissez-vous entraîner par la musique et le plaisir de danser. Pas besoin d'être un danseur chevronné : Léa saura vous guider.

Au programme : coordination, équilibre, concentration, convivialité et bien-être.

De 14 h à 15 h 30 à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer).

Chant pour tous

► Atelier

Venez prendre une bouffée de bonne humeur en chantant ! Cet atelier, accessible sans prérequis, vous invite à chanter, créer et partager le plaisir d'être ensemble, dans un cadre respectueux.

De 15 h 30 à 17 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer).

Mercredi 7 octobre

Venez retrouver votre âme d'enfant et transmettre !

► Rencontre intergénérationnelle

Un rendez-vous intergénérationnel au centre de loisirs Brimborion pour échanger avec les enfants et partager un déjeuner sur place. L'après-midi, petits et grands participeront à la conception d'une fresque autour du thème : les regards croisés sur le grand âge.

À 10 h au Centre de loisirs Brimborion
21 avenue de la Division Leclerc à Sèvres.

À vos GPS !

► Atelier

Un atelier santé et balade culturelle pour favoriser le bien-être, la réassurance et l'autonomie grâce à une activité physique adaptée et ludique.

Prévoir 45 minutes à 1 heure de marche à la redécouverte de Sèvres et de ses curiosités, suivie d'une collation.

De 14 h à 17 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer).

Jeudi 8 octobre

Soyons zen !

► Atelier

Animé par une sophrologue, cet atelier propose une initiation à des exercices de respiration et de relaxation faciles à reproduire au quotidien.

Une occasion d'apprendre à mieux gérer son stress et d'améliorer son sommeil.

À 10 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer).

Bouger pour ma santé

► Atelier

L'activité physique est un excellent moyen de prévention. De nombreuses études scientifiques ont mis en avant l'intérêt de bouger pour sa santé physique, psychologique et sociale, à tout moment de la vie.

Un atelier animé par un enseignant en activité physique adaptée.

À 14 h 30 à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer).

Vendredi 9 octobre

Viellir c'est vivre !

► Conférence

Des éclairages multiples et complémentaires sur la question de l'âge et du vieillissement, envisagé comme un processus naturel et universel.

À 10 h à l'Hôtel de ville (salon Saint-Omer).

Je pense donc je suis !

► Débat philosophique intergénérationnel

Sur le thème du bonheur, ce débat philosophique intergénérationnel sera animé par Maguy Morin, docteur ès lettres modernes Paris IV Sorbonne. Venez réfléchir collectivement sur la question du bonheur, développer votre esprit critique et confronter vos points de vue avec les jeunes générations.

À 14 h 30 à la médiathèque, 8 rue de Ville-d'Avray à Sèvres.