

## *Semaine bleue : vieillir ensemble*



**Orsay participe une nouvelle fois à la Semaine bleue, un événement national annuel destinée aux retraités et personnes âgées. Du lundi 2 au dimanche 8 octobre, autour de la thématique « Vieillir ensemble : une chance à cultiver », la ville et ses partenaires proposent une série de rendez-vous de sensibilisation, informations et échanges.**

Ateliers, conférences, expositions, activités sportives et rencontres rythmeront cette Semaine. À cette occasion, la Ville rappelle son engagement constant en faveur des seniors et se mobilise pour mettre en avant la contribution précieuse de nos aînés, qu'ils soient actifs dans des domaines sportifs, culturels, artistiques ou associatifs, malgré les défis éventuels de la perte d'autonomie. Leurs expériences et connaissances sont des éléments clés pour la cohésion sociale et le tissage de liens intergénérationnels solides.

La municipalité d'Orsay, en collaboration avec le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), propose un programme riche et varié d'événements et d'activités en partenariat avec des acteurs communautaires, associatifs et professionnels.

Parmi les moments forts, **le pot d'ouverture**, le 2 octobre en présence du Maire et des président(e)s d'associations à La Bouvêche à 16h30, suivi de la **diffusion du film** *Le livre des solutions* à 18h30 au cinéma Jacques Tati.

**Outre ces activités, la semaine proposera également :**

- **Une initiation au « Do In »**, une technique japonaise d'automassage ancrée dans les principes de la médecine traditionnelle chinoise, le lundi 2 octobre de 10h à 11h et de 11h15 à 12h15 (Maison Jacques Tati - studio de Danse) ;
- **Conférence** pour présenter un kit de prévention conçu pour améliorer l'équilibre et adapter les espaces de vie, le mardi 3 octobre de 10h30 à 12h30 à La Bouvêche ;
- **Une exposition intergénérationnelle** intitulée « Mensonges blancs », explorant les interactions entre fiction et réalité, le mardi 3 octobre de 14h30 à 15h30 et de 15h30 à 16h30 à La Crypte ;
- **Un loto intergénérationnel**, le mercredi 4 octobre de 15h30 à 17h à La Bouvêche où jeunes et seniors se rencontreront ;
- **Un atelier de conduite**, le jeudi 5 octobre de 10h à 12h et de 14h à 16h à La Bouvêche, suivi d'une visite en car de la ville de demain guidée par le Maire, David Ros, accompagné d'un expert en urbanisme ;
- **Une séance de remise en forme douce** axée sur l'équilibre, la dextérité et le bien-être, le vendredi 6 octobre à la résidence La Futaie de 10h à 12h.

La Semaine bleue offre une occasion unique de célébrer les seniors et de favoriser les liens intergénérationnels. Tous les Orcéen(e)s sont encouragé(e)s à participer activement à ces événements enrichissants et festifs.

**Programme complet sur [mairie-orsay.fr](http://mairie-orsay.fr)**