

Orsay

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités
et personnes âgées

du 30 septembre
au 5 octobre 2024

Bouger
ensemble

pour entretenir
la flamme !

Ateliers sportifs, culturels,
rencontres intergénérationnelles...

Programme complet :
www.mairie-orsay.fr

www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

Mairie d'Orsay - Centre Communal d'Action Sociale

01 60 92 81 18 | missioninterg@mairie-orsay.fr

www.mairie-orsay.fr



@ORSAY NOTRE VILLE

ORSAY CONNECT
L'APPLI



Programme

LUNDI 30 SEPTEMBRE

10h > 11h et 11h15 > 12h15

Atelier bien-être : Do In

Le Do In est une technique d'automassage japonaise dérivée du Shiatsu et basée sur les principes théoriques de la Médecine traditionnelle chinoise.

Lieu : Maison Jacques Tati, studio de danse (en contrebas de la salle de spectacle).

Tarif : Gratuit

Inscription : Oui

Nombre de places : 20 places

16h30 > 18h

Pot d'ouverture de la Semaine Bleue

En présence de Rémi Darmon, maire d'Orsay et des président.e.s des associations.

Lieu : Grand Salon de la Bouvêche

Tarif : Gratuit

Inscription : Non



MARDI 1^{ER} OCTOBRE

10h30 > 12h30

Atelier prévention et sensibilisation aux arnaques

Lieu : Grand Salon de la Bouvêche

Tarif : Gratuit

Inscription : Oui

Dès 14h30

Balade pédestre

Balade pédestre jusqu'à la faculté puis visite guidée du verger de Nozeran.

Lieu de départ : Parvis de l'Hôtel de Ville

Tarif : Gratuit

Inscription : Oui

MERCREDI 2 OCTOBRE

10h > 11h30

Atelier bien-être : Sophrologie

La sophrologie est une technique de relaxation qui vise à développer le mieux-être et la sérénité.

Lieu : Grand Salon de la Bouvêche

Tarif : Gratuit

Inscription : Oui

15h > 17h

Loto intergénérationnel

Lieu : Grand Salon de la Bouvêche

Tarif : Gratuit

Inscription : Oui



JEUDI 3 OCTOBRE

10h > 11h30

Bus Tour « Plateau de Saclay »

Le CCAS de la Ville d'Orsay vous propose une visite guidée et commentée en car pour explorer et découvrir, grâce à une spécialiste en urbanisme, les grands projets au service de ses concitoyens.

Lieu de départ : Avenue Saint-Laurent

Tarif : Gratuit

Inscription : Oui

Dès 14h

Pass'Sport Santé, Gym en douceur

Lieu : Maison Jacques Tati, studio de danse (en contrebas de la salle de spectacle).

Tarif : Gratuit

Inscription : Oui



VENDREDI 4 OCTOBRE

10h30 > 12h

Atelier pâtisserie

Lieu : Grand Salon de la Bouvêche

Tarif : Gratuit

Inscription : Oui

16h > 19h

Lectures par l'association *Plumes et Paroles* suivie du pot de clôture de la Semaine Bleue

Lieu : Maison Jacques Tati,
salle Joséphine Baker

14 bis avenue Saint-Laurent

Tarif : Gratuit

Inscription : Non

SAMEDI 5 OCTOBRE

Dès 14h

Café voisin'âge

Lieu : Maison Jacques Tati,
salle Joséphine Baker

14 bis avenue Saint-Laurent

Tarif : Gratuit

Inscription : Non



Toutes les activités sont accessibles PMR.



Chères Orcéennes, chers Orcéens,

Après l'été et les Jeux Olympiques, continuons à partager avec la Semaine Bleue, du 30 septembre au 5 octobre, des moments conviviaux, de rencontres et de découvertes !



Au programme de cette semaine dédiée aux retraités et aux personnes âgées, des ateliers bien-être, de la gym en douceur et une balade dans le jardin botanique de la faculté, une visite guidée du Plateau de Saclay, un loto intergénérationnel mais aussi des moments plus gourmands avec un atelier pâtisserie et un café voisinage, ou encore des lectures par l'association *Plumes et Paroles*. Un programme riche et diversifié, autour du thème « Bouger ensemble pour entretenir la flamme », afin de créer du lien, se rencontrer et échanger, et ce, accessible à toutes et tous et notamment, aux personnes à mobilité réduite.

Cette Semaine Bleue, organisée par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville et ses partenaires, est importante car le partage d'expériences et de connaissances est primordial pour nouer des relations intergénérationnelles enrichissantes, lutter contre l'isolement de nos seniors et combattre les préjugés à leur encontre. Nous tenons à rendre hommage au travail des services municipaux et des associations en ce qu'ils participent au renforcement du tissu social et à l'organisation de ces événements festifs qui contribuent à la vie orcéenne.

Nous vous attendons donc nombreuses et nombreux pour célébrer ensemble cette Semaine Bleue et montrer à nos aînés combien ils nous sont précieux.

Ensemble, agissons pour une ville solidaire et intergénérationnelle !

Rémi Darmon, maire d'Orsay, président du CCAS

Ariane Wachthausen, adjointe au maire chargée des solidarités, des familles et de la santé, vice-présidente du CCAS

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre.

Mairie d'Orsay - Centre Communal d'Action Sociale

01 60 92 81 18 | missioninterg@mairie-orsay.fr

www.mairie-orsay.fr



@ORSAY NOTRE VILLE



ORSAY CONNECT
LAPPLI

