

LA SEMAINE BLEUE

**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES**

du 5 au 11 octobre 2020

www.semaine-bleue.org

Chaque année, c'est un événement fort et très attendu par les seniors pour se retrouver, se divertir et passer ensemble de bons moments.

La crise sanitaire actuelle nous invite tous à une grande prudence, par conséquent le programme est différent des années précédentes. Il a été établi en collaboration avec le CCAS et présente des animations et des ateliers qui, tout en conservant leur caractère convivial, respecteront totalement le protocole sanitaire.

Ainsi l'esprit festif de la « Semaine bleue » demeure, et du lundi au vendredi, des activités sportives, culturelles et de bien-être vous sont proposées.

Le nombre de participants pour chaque atelier est calculé en fonction du type de l'activité mais

aussi de la capacité d'accueil des salles réservées. **L'inscription est, de ce fait, obligatoire.**

- Découvrez notre programme ci-joint, ainsi que les modalités d'inscription.
- **Remplissez le bulletin joint à ce courrier et renvoyez-le sans attendre à la mairie ou au CCAS ou adressez un mail à semainebleue@triel.fr**

Ne tardez pas !

Nous vous invitons aussi à remplir un questionnaire sur vos attentes et vos propositions

A très bientôt dans nos ateliers.

Les élues aux Affaires sociales,
le CCAS et les services municipaux



Bulletin d'inscription (à renvoyer au plus tôt, places limitées)

Nom..... Prénom

Adresse

Tel Mail

Participera à :

L'Atelier Dessin Vendredi 9 octobre
Ecriture Mardi 6 octobre Jeudi 8 octobre

La séance coaching remise en forme Lundi 5 octobre Jeudi 8 octobre

Sophrologie Vendredi 9 octobre 14h Vendredi 9 octobre 15h30

La Conférence-débat « sécurité » Mercredi 7 octobre

Approche du corps émotionnelle... Mercredi 7 octobre



LE PROGRAMME

du 5 au 9 octobre

■ Lundi 5 oct de 14h à 16h

Coaching remise en forme

Cardio, mobilité articulaire, équilibre et prévention des chutes, assouplissement, relaxation. 12 places disponibles. Séance animée par Eugénie Raphaël.
Salle Fontenelles à la Maison des associations

■ Mardi 6 oct de 15h à 17h

Atelier d'écriture, suivi d'une collation

Cet atelier vous permettra de découvrir ou redécouvrir le plaisir d'écrire à partir d'un mot, d'un objet, d'un souvenir... 12 places disponibles.
Animé par Sylviane Patron.
Salle Maupassant au RC de l'Espace Senet

■ Mercredi 7 oct de 10h à 12h

Conférence débat sur la sécurité

Vous rencontrerez le nouveau responsable de la Police Municipale de Triel. Il vous présentera la politique de sécurité de la Ville et répondra à toutes vos questions. 35 places disponibles.
Animée par David Désirée.
Salle Grelbin

de 14h30 à 16h30

Approche du corps émotionnelle et énergétique

Séance animée par Catherine Desnoyers, sophrologue. 25 places disponibles.
Salle Maupassant, espace Senet

■ Jeudi 8 oct de 14h à 16h

Coaching : seniors en forme

Il s'agit des mêmes exercices que le lundi, avec plus

d'intensité (en fonction des personnes présentes)
Séance animée par Eugénie Raphaël.
12 places disponibles.
Salle Fontenelles à la Maison des associations

de 15h à 17h

Atelier d'écriture suivi d'une collation

Cet atelier est indépendant du premier. 12 places disponibles. Animé par Sylviane Patron.
Salle Maupassant au RC de l'espace Senet

■ Vendredi 9 oct de 9h à 11h

Atelier créatif : Peindre sans pinceau

Venez jouer avec les couleurs, les matières, et découvrir les effets de différents outils. 12 places disponibles. Animé par Cloé Coiffard.
Salle Maupassant au RC de l'espace Senet

de 14h à 15h30

de 15h30 à 17h

Découvrir la sophrologie

Reconnue pour ses bienfaits à tout âge elle permet de rendre la personne active dans la prévention des chutes, la prévention des troubles alimentaires ou du sommeil, l'amélioration de concentration et de mémorisation, ... 25 places disponibles.
Animé par Valérie Gislais Beernaert.
Salle Maupassant au RC de l'espace Senet

À partir de 18h

Clôture de la semaine bleue en présence de Monsieur le Maire et des adjoints.

Salle Maupassant au RC de l'espace Senet