

PRÉINSCRIPTIONS POUR LA SEMAINE BLEUE

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

Mail :

ACTIVITÉS

Lundi 6 octobre – 9h-11h

**Petit-déjeuner de lancement
de la Semaine bleue**

Invité : AMAD (Association de maintien
et d'aide à domicile).

☐ Je souhaite m'inscrire

Mardi 7 octobre

Journée à Nevers

Participation transport : 3€

Inscriptions closes.

Mercredi 8 octobre – 14h30-20h

**Visite Ferme de l'Envol + Atelier culinaire
et repas - Après-midi intergénérationnel**

Places limitées.

☐ Je souhaite m'inscrire

Jeudi 9 octobre – 14h-18h

Séance bien-être

☐ Je souhaite m'inscrire

Vendredi 10 octobre

9h30-10h30 ou 10h30-11h30

Atelier olfactif

Places limitées (4 aînés par atelier).

☐ Je souhaite m'inscrire

Vendredi 10 octobre – 14h-18h

Conférence *Le cerveau mélomane*

Goûter suivi d'un karaoké / quizz musical.

☐ Je souhaite m'inscrire

Samedi 11 octobre – 16h-20h

Bowling

Places limitées (8 aînés et 8 jeunes).

☐ Je souhaite m'inscrire

Dimanche 12 octobre – 10h-12h

Atelier MELIA-APAS

Dimanche 12 octobre – 16h-19h30

Ciné-débat *Adopte un veuf*

Invités : Génér'action et Ensemble

2 Générations.

☐ Je souhaite m'inscrire

du **6 au 12**
octobre
2025



Semaine **Bleue**

des **retraités** & des **personnes âgées**



- Petit déjeuner
- Présentation de l'AMAD
- Actions intergénérationnelles
- Sortie à Nevers
- Conférence
- Ciné-débat

 Ville de
**Fleury-
Mérogis**

 La
**Semaine
Bleue**

Renseignements / Inscriptions :

 En mairie au Secrétariat général

 06 83 46 92 69

 mairie@mairie-fleury-merogis.fr



C'est parti pour une semaine haute en couleur où nos aînés sont à l'honneur!

Lundi 6 octobre

► **Petit déjeuner** en partenariat avec L'UNRPA et l'AMAD (Association de maintien et d'aide à domicile).

9h-11h - Salle Jean-Wiener.



Mardi 7 octobre

► Journée à NEVERS (Nièvre - 58)

Visite du Musée nivernais de l'Éducation
Repas au restaurant *Le comptoir Saint-Sébastien*
Visite guidée en autocar de Nevers suivie d'une découverte à pied du quartier historique, de la cathédrale Saint-Cyr-Sainte-Juliette et de la façade du Palais ducal.

Participation transport : 3€.

Mercredi 8 octobre

► Après-midi intergénérationnel

14h30-16h Base 217 Brétigny sur Orge :
Visite de la Ferme de l'Envol.

16h-20h salle Intergénérationnelle :
Atelier culinaire à partir des produits ramenés de la ferme, suivi d'un repas partagé.

Attention ! Places limitées à 8 seniors et 8 jeunes.

Jeudi 9 octobre

► « Sublime & moi »

Un moment de détente et de douceur avec massage, sophrologie, prothésiste onguilaire...

14h-18h - Salle André-Malraux.



Vendredi 10 octobre

► Ateliers olfactifs intergénérationnels

Dispensés par un aromathérapeute pour seniors et une classe élémentaire.

Attention ! Places limitées à 4 seniors par atelier.
9h30-10h30 & 10h30-11h30 - École Baker.

► Conférence *Le cerveau mélomane*

La musique améliore l'humeur et motive l'activité physique, source d'autonomie ! La musique a le pouvoir de modifier l'anatomie et le fonctionnement du cerveau humain, d'une façon qui bénéficie à de nombreuses aptitudes cognitives et socioaffectives. La simple écoute musicale nous aide beaucoup au quotidien ! Au cours de cette conférence, nous découvrirons également que nous naissons avec un cerveau musicien et que cultiver cette aptitude tout au long de sa vie, même à un âge avancé, peut agir comme un élixir de jouvence ! A consommer sans modération !

Animée par Christophe PAVAN, neuropsychologue, et proposée en partenariat avec AGIRC-ARRCO, cette conférence sera suivie d'un goûter au cours d'une animation karaoké / blind-test musical.

14h-18h salle Malraux.

Samedi 11 octobre

► Animation au Chicago Bowling

Attention ! Places limitées à 8 seniors et 8 jeunes.
16h-20h - Avrainville.



Dimanche 12 octobre

► Sport-Santé

Événement proposé par l'association MELIA-APAS (gym douce, équilibre, mémoire, prévention des chutes, yoga sur chaise...).

Inscriptions auprès de l'association par mail (meliaapas.asso@gmail.com), par téléphone ou SMS au 06 64 22 96 66.

10h-12h - Gymnase Jacques-Anquetil.

► Adopte un veuf - Ciné-débat

Diffusion d'un film de François DESAGNAT (2016) avec André DUSSOLLIER, Bérengère KRIEF, Arnaud DUCRET, Vincent DESAGNAT, Blanche GARDIN. Cette comédie aborde avec légèreté les sujets de la solitude et de l'isolement des seniors, ainsi que de la collocation et de la cohabitation intergénérationnelles.

La séance sera suivie d'un échange avec 2 organismes qui mettent en relation des jeunes et des seniors : d'une part, les représentants du dispositif "Géné'actions" qui vise à faciliter le quotidien des personnes âgées en leur apportant une aide rémunérée par des jeunes (étudiants ou jeunes actifs), tout en favorisant le lien social intergénérationnel et d'autre part, les représentants de l'agence 91 de "Ensemble 2 générations" qui met en place des cohabitations entre jeunes et seniors au titre d'une relation d'entraide.

16h-19h30
Salle André-Malraux.



Pour bénéficier de ces activités, vous devez être inscrit au service des Retraités de la ville.

Renseignements : 📍 En mairie au Secrétariat général

📞 06 83 46 92 69 📧 mairie@mairie-fleury-merogis.fr