

# 2<sup>ème</sup> ÉDITION DE LA SEMAINE BLEUE À VAL-DE-REUIL

# 2<sup>ème</sup> ÉDITION DE LA SEMAINE BLEUE À VAL-DE-REUIL

Engagée depuis toujours auprès des seniors, la municipalité a décidé l'année passée de s'associer aux événements nationaux de La Semaine Bleue. Pour la deuxième édition consécutive, du 02 au 06 octobre 2023, ce seront donc 5 jours qui constitueront un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle mais également sur les préoccupations rencontrées par nos aînés.

Bien vivre son âge dans sa ville, c'est pouvoir tisser des liens et échapper au sentiment de solitude, c'est se voir proposer un habitat évolutif, des solutions qui permettent de rendre tous les lieux de vie accessibles. C'est aussi prendre soin de soi, être attentif à son bien-être et sa santé. Pour toutes ces raisons, la Ville vous proposera durant cette semaine de nombreux ateliers et animations autour du bien-vieillir.

- **Des conférences** animées par des médecins et des experts spécialisés dans le bien vieillir.
- **Des sessions de prévention et de dépistage** optique et auditif.
- **Des ateliers connectés** pour faire reculer l'illectronisme et vous familiariser avec les nouveaux outils numériques.
- **Une marche bleue à la découverte du patrimoine culturel de la ville**, de son architecture, de son histoire, de ses sentiers.
- **Des séances bien-être** autour d'un repas partage ou pour s'initier au yoga, à la danse ou à la gymnastique.
- **Des temps de rencontre et de convivialité** avec un grand thé dansant et une dictée intergénérationnelle.



## LA VILLE À VOS CÔTÉS TOUT AU LONG DE LA VIE

### DU 2 AU 6 OCTOBRE 2023

5 JOURS DE RENCONTRES, D'ATELIERS ET D'INITIATIONS, 25 RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER POUR DÉCOUVRIR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LA VILLE EN DIRECTION DES AINÉS.

## INSCRIVEZ-VOUS SANS TARDER

Vous souhaitez participer aux ateliers proposés pendant la Semaine Bleue ?

Inscrivez-vous en contactant l'accueil de la résidence Espages au **02 32 59 58 00** ou en adressant un mail à **seniors@valdereuil.fr**.



**SPORT | CULTURE | SANTÉ | NUMÉRIQUE**

# DEMANDEZ LE PROGRAMME : À CHAQUE JOUR, SA THÉMATIQUE !



## LUNDI 2 OCTOBRE BIEN-ÊTRE POUR TOUS

### ■ MARCHÉ BLEUE

Balade urbaine de l'Espagnes aux rives de l'Eure  
À partir de 9h30

### ■ ATELIER PSYCHO BIO ACUPRESSURE

Méthode douce pour apprendre à maîtriser ses émotions et à se recentrer sur soi.

Avec une thérapeute à 14h00 - au CCAS

### ■ SOIN BIEN-ÊTRE EN GROUPE AVEC UNE SOCIO ESTHÉTICIENNE

À 15h00 - à l'Espagnes.

### ■ ATELIER PHOTOGRAPHIE ET PHOTO-THÉRAPIE

Pour reprendre confiance en soi.

À 16h00 (lieu précisé lors de l'inscription)

### ■ ATELIER SOIN DES ONGLES

À 16h00 (lieu précisé lors de l'inscription)

### ■ SORTIE À LA FERME PÉDAGOGIQUE ANYMANIA

De 16h00 à 17h00 - derrière le Théâtre de l'Arsenal

### ■ DÉPISTAGE OPTIQUE ET AUDITIF GRATUIT

En partenariat avec « Optical center »

De 10h00 à 17h00 (sur inscription)  
parking du CCAS.

## MARDI 3 OCTOBRE BIEN VEILLIR CHEZ SOI

### ■ MOTRICITÉ DOUCE

Avec la Maison Sport Santé de Val-de-Reuil.

De 10h00 à 11h00 - au Complexe Léo Lagrange

### ■ GYMNASTIQUE DOUCE

Avec l'association Siel bleu.

De 11h00 à 12h00 à l'Espagnes.

### ■ ACTIVITÉS MULTISPORTS

De 11h00 à 12h00 - au Stade couvert Jesse Owens.

### ■ CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

avec les associations Siel Bleu et Agir Arcco à  
14h00 - Maison de la Jeunesse et des Associations  
: échanges, exercices physiques pour apprendre à se relever et ne pas chuter.

### ■ STAND D'INFORMATION SOLIHA « COMMENT BIEN AMÉNAGER SON LOGEMENT »

Quels financements pour rénover son habitation  
avec La Maison de l'Habitat de 14h00 à 16h00.  
Parking des Chalandes.

### ■ CONFÉRENCE « MANGER BIO ET LOCAL »

avec l'association Repas Part'âges de 15h00 à  
16h30 - Maison de la Jeunesse et des Associations.  
Suivie d'un goûter.

### ■ « AFTER RETRAITE »

à 17h30 - à la Laverie (rue Grande face au Kiosque)

### ■ SOIRÉE SPÉCIALE AU CINÉMA LES ARCADES

à 19h00 - Place des Chalandes.

Diffusion du film "1 jour tu vieilliras" réalisé par Edward Carrion et le CCAS d'Orléans suivi d'un débat en présence du réalisateur et du Professeur Cléry Meslin, directeur de la clinique des Portes de l'Eure.

## MERCREDI 4 OCTOBRE FAVORISER LES LIENS ENTRE TOUTES LES GÉNÉRATIONS

### ■ LECTURE COLLECTIVE

De 10h00 à 11h00 - à la Médiathèque Le Corbusier,  
Place aux Jeunes

### ■ GRANDE DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

À 14h00 - à la Médiathèque Le Corbusier,  
Place aux Jeunes

### ■ DÉCOUVERTE DES JEUX SUR LE THÈME DE L'HISTOIRE

Avec la Semaine des 4 jeudis.

De 15h00 à 18h00 - à la Médiathèque Le Corbusier,  
Place aux Jeunes



## JEUDI 5 OCTOBRE SPORT POUR TOUS !

### ■ SÉANCE « AQUAPHOBIE »

Pour surmonter votre peur de l'eau. Séance adaptée dans un bassin à 29,5 °C (faible profondeur).

De 10h30 à 11h30 - Piscine Alice Milliat,  
Place aux Jeunes

### ■ SÉANCE QI GONG

Avec France Association Qi gong Santé :  
équilibre et souplesse

À 11h00 - au Complexe Léo Lagrange.

### ■ FAIRE DU SPORT DANS UN PETIT ESPACE ?

C'est possible avec la réalité virtuelle.  
Testez le e-sport.

De 14h00 à 16h00 à la Cyberbase Isaac Asimov !

### ■ SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec le Judo des 2 Riv à 18h00 au Complexe Léo Lagrange.



## VENREDI 6 OCTOBRE LA CULTURE À PORTÉE DE MAIN

### ■ PARTICIPEZ À LA CRÉATION D'UNE IMMENSE FRESQUE ARTISTIQUE

de 10h00 à 12h00 sur la Place de l'Astrolabe

### ■ THÉ DANSANT

De 14h00 à 16h00 avec le Club des retraités du Val  
À la Prétontaine.

### ■ ESSAYEZ-VOUS À LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Évadez-vous et prenez un vol direct pour l'Australie,  
le Japon ou à travers les châteaux de la Loire... avec  
nos casques de réalité virtuelle

à 16h00 au Kiosque, rue Grande

### ■ ATELIER PHOTOGRAPHIE LUDIQUE EN GROUPE

À 17h (lieu précisé à l'inscription)

