

4^{ème} ÉDITION DE LA SEMAINE BLEUE À VAL-DE-REUIL



**GRANDIR,
VIEILLIR,
PARTAGER...
LA VILLE À VOS CÔTÉS
À CHAQUE ÉTAPE
DE LA VIE**

**Du lundi 6 au vendredi 10
octobre 2025**

5 JOURS POUR SE RETROUVER, ÉCHANGER ET S'INITIER
10 RENDEZ-VOUS CONVIVIAUX
POUR METTRE À L'HONNEUR LES AÎNÉS
ET FAVORISER LE LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS.

SPORT | CULTURE | SANTÉ | NUMÉRIQUE

LUNDI 6 OCTOBRE

■ À 10H00

LA MARCHÉ BLEUE

Départ : devant la Mairie

Arrivée : Résidence Logeo - Chaussée de Léry

Une marche conviviale d'environ 1 heure, ouverte à toutes les générations, sur un itinéraire urbain et arboré.

En partenariat avec le Club Pleine Forme et les crèches municipales.

Goûter offert à l'arrivée - Sans inscription.

MERCREDI 8 OCTOBRE

■ À 14H00

DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Médiathèque - Place aux Jeunes

Un moment de culture et de complicité avec la grande dictée animée par Catherine Duvallet.

Goûter convivial - Sur inscription.

JEUDI 9 OCTOBRE

■ DE 9H00 À 11H30

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

Complexe sportif Léo Lagrange

Une matinée pour prendre soin de soi et adopter les bons réflexes au quotidien :

- Initiation aux gestes qui sauvent
- Atelier prévention des chutes
- Mini-conférence du Dr Cléry Melin, médecin psychiatre, sur les bonnes pratiques de santé.

Sur inscription.

MARDI 7 OCTOBRE

■ DE 10H30 À 12H30

ATELIER REMISE EN SELLE

Complexe sportif Léo Lagrange

Un moment convivial avec l'association « Les Guidons Déboussolés » pour retrouver confiance à vélo.

Atelier théorique et pratique, faisant partie d'un cycle de 5 séances variées pour redécouvrir le plaisir du deux-roues.

Sur inscription.

■ À 14H00

SÉCURITÉ ROUTIÈRE & MOBILITÉ DOUCE

Au Kiosque - Rue Grande

Ateliers pratiques et pédagogiques pour sensibiliser les seniors à la sécurité et encourager les mobilités douces :

- Tests de réflexe et de conduite
- Échanges sur les bonnes pratiques
- Atelier remise en selle

Sur inscription.

VENDREDI 10 OCTOBRE

■ À PARTIR DE 17H00

TEXTILE, MÉMOIRE & CRÉATION

Maison de la Jeunesse et des Associations

Un temps fort mêlant création textile, mémoire et expression artistique :

- Animation musicale avec la chorale des « pas sages »
- Défilé musical du Club des retraités du Val

Sur inscription.

RENSEIGNEMENTS : ESPAGES

Allée des Sages, 27 100 Val-de-Reuil - seniors@valdereuil.fr - 02 32 59 58 00