

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



**RELIONS
TOUS LES ÂGES
DANS DES TERRITOIRES
PARTAGÉS**

**Du lundi 5 au vendredi 9
octobre 2026**

5 JOURS POUR SE RETROUVER, BOUGER ET PARTAGER
10 RENDEZ-VOUS POUR FAIRE VIVRE LE LIEN
UNE SEMAINE POUR METTRE À L'HONNEUR LES AÎNÉS
ET RASSEMBLER TOUTES LES GÉNÉRATIONS

LUNDI 5 OCTOBRE

■ DE 9H30 À 12H00

LA MARCHÉ BLEUE

Jardin des Animaux Fantastiques

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

Avec le Club Pleine Form' et les crèches municipales

Goûter offert à l'arrivée - Sans inscription.

MARDI 6 OCTOBRE

JOURNÉE PRÉVENTION

■ DE 10H00 À 12H00

INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Complexe sportif Léo Lagrange

Apprenez les gestes essentiels pour réagir efficacement face à une situation d'urgence.

Avec la Croix-Rouge.

Sur inscription.

■ DE 14H00 À 17H00

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Amphithéâtre du CFAIE

Conseils pratiques, échanges et informations pour adopter les bons réflexes sur la route.

Avec Pascal Durand, membre du Conseil des Sages et retraité de l'association de prévention routière.

Sur inscription.

MERCREDI 7 OCTOBRE

■ DE 14H00 À 17H00

DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Médiathèque Le Corbusier

Une dictée ouverte à plusieurs générations, lue par Gilles Fleury, président de l'Atelier 110.

Sur inscription.

■ À PARTIR DE 18H00

HAPPY HOUR SENIOR

Médiathèque Le Corbusier

- Une soirée placée sous le signe de la bonne humeur et du partage !
- Jeux pour petits et grands à la ludothèque « La Semaine des 4 Jeudis »
- Pause gourmande participative proposée par Maamar BIRROU, président de l'association ACRI.

RENSEIGNEMENTS : ESPAGES

28, allée des Sages, 27 100 Val-de-Reuil
seniors@valdereuil.fr - 07 61 73 34 88

JEUDI 8 OCTOBRE

■ DE 9H00 À 12H00

MATINÉE BIEN-ÊTRE

L'Espaces

Une matinée d'ateliers pour prendre soin de soi, de son corps et de son bien-être.

PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE DE 9H00 À 10H30

Soins des mains et du visage avec Stéphanie Dos Santos, socio-esthéticienne.

MON BEAU MIROIR DE 10H30 À 12H00

Mise en beauté et conseils en image avec Stéphanie Dos Santos.

CHEVEUX ET BIEN-ÊTRE DE 10H00 À 12H00

Automassages, conseils capillaires et astuces du quotidien avec Dorothée Brissard, socio-coiffeuse.

ART THÉRAPIE DE 10H00 À 12H00

Dessin, collage et expression artistique avec Marjorie Prioux, art-thérapeute.

Ateliers sur inscription • Places limitées

■ DE 14H00 À 17H00

RENDEZ-VOUS EN CHŒURS

Lycée Marc Bloch

Un après-midi musical et intergénérationnel avec : Chorale du lycée Marc Bloch • Les Pas Sages • École Victor Hugo • Clinique de la Mare Ô Damps • Collège Alphonse Allais Venez écouter et applaudir des chorales de toutes les générations !

VENDREDI 9 OCTOBRE

■ DE 9H30 À 12H00

MATINÉE SPORT & PRÉVENTION

Complexe sportif Léo Lagrange

PARCOURS MOTRICITÉ

Avec ADAPT LIFE : exercices et conseils pour mieux prévenir les chutes.

PRÉVENTION DES CHUTES

Avec Emmanuelle Lerestueux, kinésithérapeute spécialisée : équilibre, force, coordination et conseils pratiques.

MUR INTERACTIF LÜ

Une animation ludique et interactive proposée par les ETAPS du service des Sports de la Ville

■ DE 18H00 À 20H00

SOIRÉE DE CLÔTURE

Maison de la Jeunesse et des Associations

« LES FABLES DÉJANTÉES »

Une représentation théâtrale du Club des Retraités du Val, ponctuée par des animations musicales de la Chorale des Pas Sages.