

Qu'est-ce que la Semaine Bleue ?

**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES**

La Semaine Nationale des Retraités et Personnes Âgées, appelée Semaine Bleue, est un moment privilégié de la vie associative.

Cet évènement vise à informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

Partout en France, des manifestations locales sont organisées pour illustrer le thème retenu. Chaque année, un concours prime les meilleurs programmes.

La Semaine Bleue est organisée par les Centres sociaux et culturels de la Ville de Châlons-en-Champagne en collaboration avec :

Association des Amis de la Nature

Association Seconde Mi-Temps

Association Nationale des Retraités (ANR 51)

Service Hygiène et Santé de la Ville de Châlons-en-Champagne

Office des Seniors

Amicale Croix Jean Robert

Centre de Soins Infirmiers

UFC Que Choisir

EPGV (Fédération de Gymnastique Volontaire)

Bibliothèque Sonore



chalonsenchampagne.fr

 **CHÂLONS**
EN CHAMPAGNE

LA SEMAINE BLEUE

Du 9 au 21 octobre 2019

Pour une planète respectueuse

De l'environnement, ensemble agissons !



PROGRAMME 2019

Mercredi 9 octobre – Karaoké à 14h au CSC Vallée St-Pierre

Places limitées – inscription auprès du CSC Vallée St-Pierre au 03 26 68 38 24

Lundi 14 octobre – Parcours vélo 25 km à 14h au Jard Anglais

Rendez-vous à 14h au Jard Anglais près de la passerelle pour un départ à 14h30. Venir obligatoirement avec un VTC ou un VTT* et un casque homologué, Tenue adaptée exigée. Parcours organisé et encadré par les Amis de la Nature.

Mardi 15 octobre – Ateliers beauté et Thé dansant de 10h à 18h au CSC Schmit

Ateliers beauté de 10h à 12h
Thé dansant de 14h à 18h. Goûter préparé et offert par les équipes et les usagers des CSC.

Places limitées – inscription auprès du CSC Rive Gauche au 03 26 64 30 73

Jeudi 17 octobre – Atelier sur le démarchage et les commandes sur internet à 14h30 à l'Auditorium de la BMVR

Le démarchage / nos astuces : Atelier sur le démarchage : téléphonique, à domicile et les commandes sur internet avec UFC Que Choisir, Auditorium de la BMVR-Service vie des quartiers au 03 26 69 99 66

Jeudi 17 octobre – Prévention des chutes de 14 h 30 à 17 h à la RPA Croix Milson

- ✚ Atelier organisé par le Centre de Soins Infirmiers avec Mme ROUGEAUX, de la Fédération Française Sport Pour Tous, qui proposera des exercices aux seniors (apprendre à se relever, technique de relaxation etc....). Tél. : 06.65.13.25.46.
- ✚ Initiation aux gestes de premier secours par la Ville de Châlons-en-Champagne

Vendredi 18 octobre – Initiation à l'outil informatique de 14 h à 17 h à la Médiathèque Gulliver

Initiation à l'outil informatique et aux nouvelles technologies proposée par l'ANR 51. Tel : 06 65 13 25 46

Venir avec sa tablette ou son ordinateur (Ou son smartphone éventuellement)

Samedi 19 octobre – Visite de 9h à 12h de la Bibliothèque Sonore de St-Memmie

Visite découverte de la Bibliothèque Sonore - Tel : 03 26 64 15 92

Lundi 21 octobre – Marche Bleue de 14 h à 17 h au Grand Jard

Tous les parcours sont accompagnés par des bénévoles qualifiés

Inscription à 14h et départs à 14h30

- ✚ 2 km – Parcours au fil de l'eau
- ✚ 4 km – Parcours découverte Faune et Flore
- ✚ 4 km – Les Petits Ajaux
- ✚ 7 km – Parcours Marche douce

Inscription à 13h45 et départ à 14h00

- ✚ 9 km – Les Grands Ajaux

Des stands d'information et de prévention santé

- ✚ Prise de tension et tests de glycémie proposés par le Centre de soins infirmiers
- ✚ Information sur la Prévention santé (vaccinations, dépistage du cancer du sein...) par le Service Hygiène et Santé de la Ville de Châlons-en-Champagne
- ✚ Des séances d'étirements seront proposées par l'EPGV au retour des parcours
- ✚ Ateliers mémoire proposés par l'association Seconde Mi-temps

Important : être bien chaussé avec des vêtements adaptés à la météo. Prévoir une bouteille d'eau

Toutes les activités proposées sont gratuites et ouvertes à tous dans la limite des places disponibles

*Pour toute information complémentaire vous pouvez contacter
le Service Vie des Quartiers au
06 65 13 25 46 ou à v.verdure@chalonsenchampagne.fr*