

## La Semaine Bleue

DU 30 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE

La Semaine Bleue est la semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Elle a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et de créer ou renforcer des liens entre les générations. Des animations sont ainsi organisées chaque année suivant une thématique. À cette occasion, la Ville propose plusieurs temps forts.



### MARCHE INTERCOMMUNALE

**Lundi 30 septembre à 13h45** - Parc de Grouchy (Osny)

Pique-nique partagé suivi d'un parcours de marche aux choix (3, 6 ou 12 km) dans le parc et aux alentours.

### ATELIER « JUSQUE-LÀ, TOUT VA BIEN »

**Mardi 1er octobre à 10h30** - L'Agora

Anticiper, pour bien vieillir ! Temps d'échange et de réflexion pour anticiper les questions qui se posent sur la vieillesse arrivant et s'y préparer au mieux.

### DÉPISTAGE FRAGILITÉ

**Mardi 1er octobre de 14h30 à 17h30** - Salle d'exposition de l'Hôtel de Ville

Dépistage fragilité gratuit des personnes de plus de 60 ans organisé par le CTPS de l'Hautil.

## **FORUM « SANTÉ VOUS BIEN »**

**Jeudi 3 octobre de 14h à 18h** - L'Agora

Une deuxième édition centrée sur le bien-être des habitants : dépistages gratuits (hypertension, diabète...), atelier sur la prévention des chutes, présence de la mutuelle communale MOAT...

## **JOURNÉE « PLAISIR DE VIVRE »**

**Vendredi 4 octobre à 10h30** - L'Agora

Ateliers d'expression (théâtre, yoga, sophrologie...)

**Vendredi 4 octobre à 16h** - L'Antarès...

Ciné-Partage

Infos pratiques

Thématique 2024 : " Bouger ensemble pour entretenir la flamme "

Contact

Plus d'infos au 01 34 24 53 54