

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

www.semaine-bleue.org

du 3 au 9 octobre 2016

À tout âge:
faire société



LA MARCHE
BLEUE
Fiers de notre âge



En lien avec

“La Journée Internationale des Personnes Âgées”

le 1^{er} octobre 2016, sous l'égide de l'ONU.

PERPINYÀ

perpinya.com
la catalana

PERPIGNAN

mairie-perpignan.fr
la catalane

Mot du maire

La Semaine Bleue, c'est l'occasion chaque automne de mettre nos aînés à l'honneur, en organisant diverses manifestations. Ainsi, conférences, ateliers, mais aussi lectures, chants, spectacles et bien d'autres animations seront au programme de cette semaine festive.

« À tout âge : faire société », tel est le thème de cette nouvelle édition. Il est vrai qu'aujourd'hui, dans notre société, il est important voire primordial, que chacun se sente exister, soit en lien avec les autres générations, participe pleinement à la vie sociale et ce, quel que soit son âge.

Consciente de cela, la Ville de Perpignan et ses partenaires, mettent en œuvre de nombreux moyens et multiplient les actions pour proposer aux seniors perpignanais un large choix d'animations tout au long de l'année, mais aussi informer, orienter et conseiller toutes les personnes âgées afin de leur garantir un cadre de vie des plus agréables et adaptés à leurs besoins.

Belle Semaine Bleue à toutes et à tous.

Jean-Marc Pujol,
maire de Perpignan,
président de la communauté urbaine
Perpignan Méditerranée Métropole.

Marie-Thérèse Sanchez-Schmid,
adjointe au maire,
déléguée à la politique d'égalité
et d'accès aux droits.

SECTEUR CENTRE HISTORIQUE

LUNDI 3 OCTOBRE 2016

« **Ciné chorale intergénérationnelle** »

■ 14 h 15 – 17 h 00

Institut Jean Vigo, L'Arsenal,
espace des cultures populaires
1, rue Jean Vielledent

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Présentation d'un montage de films amateurs régionaux (se déroulant à Perpignan aux alentours des années 30 à 70). Les images sont commentées par des enfants (écoles primaires) et des seniors. Les images sont également accompagnées par la chorale La Majorquine. Les images d'archives, possédant un aspect universel et local, parlent à tous et sont donc susceptibles de créer du lien entre les générations. Jeunes et seniors reçoivent ces images du passé en héritage et échangent autour de celles-ci créant un pont entre leurs générations respectives.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Nombre de personnes maximum : 75.

Inscription auprès du secrétariat de
l'Institut Jean Vigo au ☎ 04 68 34 09 39.

MARDI 4 OCTOBRE 2016

« **Bien vieillir à travers son assiette** »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Salle des Libertés
3, rue Edmond Bartissol

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Trois ateliers ludiques et pratiques qui consistent à sensibiliser les seniors sur l'importance de bien s'alimenter pour rester en bonne santé et limiter certaines conséquences de l'avancée en âge.

● **« Que se cache-t-il dans mon assiette ? » :**

il s'agit avec cet atelier, de revoir les grandes familles d'aliments en mettant l'accent sur certains, technique de cuisson, hydratation.

● **« Manger malin avec un petit budget » :**

élaborer un repas équilibré en tenant compte du budget de chacun.

● **« Le réveil des cinq sens » :** réveiller les cinq sens des participants à travers une dégustation.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Comité des diététiciens des Pyrénées-Orientales.

Nombre maximum de personnes : 15.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.



MERCREDI 5 OCTOBRE 2016

« **Visa pour la santé** »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Maison des associations,
2, rue de la Lanterne

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Animation culturelle Bien Rire ! - Yoga du rire ; libérer les tensions, améliorer la confiance en soi.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Catherine Crochin,
animatrice yoga - formation yoga du rire.

Nombre de personnes maximum : 25.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

SAMEDI 8 OCTOBRE 2016

« **Lectures parfumées** »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Maison des associations,
2, rue de la Lanterne

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Temps partagé où se mêlent les mots et les sens au travers de lectures bienveillantes et olfactives.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : association La Douce Heure.

Nombre de personnes maximum : 20.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.



SECTEUR NORD

LUNDI 3 OCTOBRE 2016

« Bien vieillir à travers son assiette »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Nouvelle salle polyvalente
de la mairie de quartier Nord
site Haut-Vernet
210, avenue du Languedoc

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Trois ateliers ludiques et pratiques qui consistent à sensibiliser les seniors sur l'importance de bien s'alimenter pour rester en bonne santé et limiter certaines conséquences de l'avancée en âge.

- « Que se cache-t-il dans mon assiette ? » : il s'agit avec cet atelier, de revoir les grandes familles d'aliments en mettant l'accent sur certains, technique de cuisson, hydratation.
- « Manger malin avec un petit budget » : élaborer un repas équilibré en tenant compte du budget de chacun.
- « Le réveil des cinq sens » : réveiller les



cinq sens des participants à travers une dégustation.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Comité des diététiciens des Pyrénées-Orientales.

Nombre maximum de personnes : 15.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

MARDI 4 OCTOBRE 2016

« Lectures-en-chantez »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Salle d'animation Barande,
esplanade Édouard Leroy

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Temps partagé autour de textes et d'anecdotes liés à la chanson française.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : association La Douce Heure.

Nombre de personnes maximum : 20.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

MERCREDI 5 OCTOBRE 2016

« Ciné chorale intergénérationnelle »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Maison de retraite
Jean Balat

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Présentation d'un montage de films amateurs régionaux (se déroulant à Perpignan aux alentours des années 30 à 70). Les images sont commentées par des enfants (écoles primaires) et des seniors. Les images sont également accompagnées par la chorale La Majorquine.

Les images d'archives possédant un aspect universel et local, elles parlent à tous et sont donc susceptibles de créer du lien entre les générations. Jeunes et seniors reçoivent ces images du passé en héritage et échangent autour de celles-ci créant un pont entre leurs générations respectives.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Institut Jean Vigo.
Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan
au ☎ 04 68 66 18 38 ou
citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

JEUDI 6 OCTOBRE 2016

« **Visa pour la santé** » (gymnastique douce)

■ 14 h 30 – 17 h 00

Nouvelle salle polyvalente de la mairie de quartier Nord site Haut-Vernet
210, avenue du Languedoc

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Atelier pratique de gymnastique douce en direction du public sénior.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : association Animation Sport Emploi 66 en partenariat avec Profession Sport 66.

Nombre maximum de personnes : 20 à 25.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

VENDREDI 7 OCTOBRE 2016

« **Visa pour la santé** »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Nouvelle salle polyvalente de la mairie de quartier Nord site Haut-Vernet
210, avenue du Languedoc

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Animation culturelle « Bien Rire ! » - yoga du rire ; libérer les tensions, améliorer la confiance en soi.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

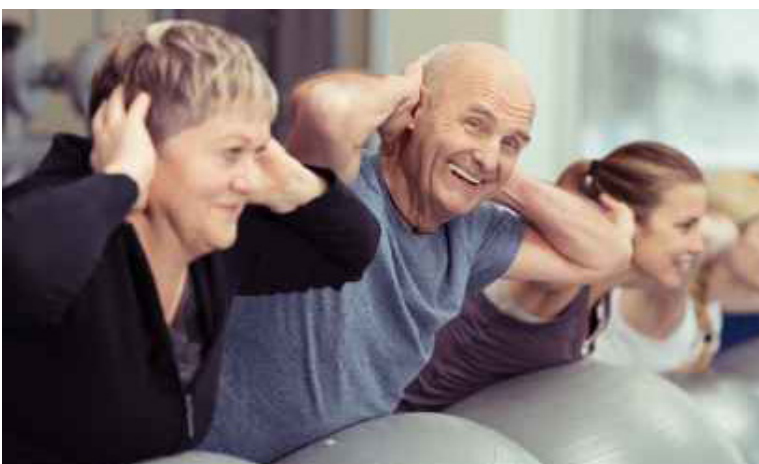
Intervenant : Catherine Crochin, animatrice Yoga - Formation yoga du rire

Nombre de personnes maximum : 25.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.



SECTEUR SUD

LUNDI 3 OCTOBRE 2016

« Visa pour la santé »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Salle Mondony,
boulevard du Mondony

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Animation culturelle « Bien Rire ! » - yoga du rire ; libérer les tensions, améliorer la confiance en soi.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Catherine Crochin,
animatrice Yoga - Formation yoga du rire.
Nombre de personnes maximum : 25.
Inscription auprès de la mission Citoyenneté
des séniors de la Ville de Perpignan
au ☎ 04 68 66 18 38 ou
citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.



MERCREDI 5 OCTOBRE 2016

« Mémoires vénitiennes »

■ 14 h 30 – 17 h 30 / 18 h 00

Salle du Vilar,
rue du Vilar

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Animation à caractère solidaire et de prévention de santé en direction du public sénior pour rompre l'isolement et lutter contre la sédentarité :

- **14 h 30** : **conférence interactive** « Comment vieillit notre mémoire ? » questionnements, échange et atelier pratique. 40 à 45 personnes.
- **16 h 00** : **goûter** offert par la Ville pour les personnes inscrites et **pause musicale** avec les Mam'zelles.
- **17 h 00** : **défilés de Vénitiennes** en extérieur sur la place de la Sardane, tout public.

Intervenant : association Équilibre 66.
Nombre de personnes maximum pour la
conférence : 40 à 45.
Inscription auprès de la mission Citoyenneté
des séniors de la Ville de Perpignan
au ☎ 04 68 66 18 38 ou
citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

JEUDI 6 OCTOBRE

« Bien vieillir à travers son assiette »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Salle de la mairie
de quartier Sud,
place de la Sardane

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Trois ateliers ludiques et pratiques qui consistent à sensibiliser les séniors sur

l'importance de bien s'alimenter pour rester en bonne santé et limiter certaines conséquences de l'avancée en âge.

● « **Que se cache-t-il dans mon assiette ?** » : il s'agit avec cet atelier, de revoir les grandes familles d'aliments en mettant l'accent sur certains, technique de cuisson, hydratation.

● « **Manger malin avec un petit budget** » : élaborer un repas équilibré en tenant compte du budget de chacun.

● « **Le réveil des cinq sens** » : réveiller les cinq sens des participants à travers une dégustation.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Comité des diététiciens des Pyrénées-Orientales.

Nombre maximum de personnes : 15.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des séniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

SAMEDI 8 OCTOBRE 2016

« **De chœurs en cœurs, concert partagé !** »

■ 15h 00 – 17h 30

Maison de retraite Ma Maison,
2, rue Jeanne Jugan, Moulin-à-Vent

Organisation d'un concert en commun chœurs et résidents volontaires et accompagnants des résidents en priorité.

Le programme est adapté à la mémoire musicale tant par des chants populaires français que des grands chœurs de l'opéra,

mais aussi en rapport avec les racines régionales à travers des chants catalans, le tout procurant une stimulation de la mémoire, de l'émotion et de la joie.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Ensemble polyphonique de Perpignan.

Inscription sur le site :

epperpignan@gmail.com.

Nombre maximum de personnes :

20 personnes extérieures.



SECTEUR OUEST

LUNDI 3 OCTOBRE 2016

« Visa pour la santé »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Salle d'animation Béranger,
4, rue Béranger

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Conférence-atelier bien-être ! : séance sur la valorisation de l'image de soi. Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Adélaïde Rouby,
socio-esthéticienne.

Nombre maximum de personnes :
20 à 25 personnes.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des séniors de la Ville de Perpignan
au ☎ 04 68 66 18 38 ou
citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

MARDI 4 OCTOBRE 2016

« Journée citoyenne de convivialité »

■ 11 h 30 – 16 h 30

CCMPPA,
centre medico-social
57, avenue Victor Dalbiez

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Journée conviviale autour du partage intergénérationnel et d'ouverture sur le quartier qui se déroulera en deux temps.

- **Matinée, de 11 h 30 à 14 h 00** : apéritif et pique-nique tiré du sac avec animation musicale.
- **Après-midi, de 14 h 30 à 16 h 00** : partage autour de jeux en bois, **goûter** offert par la Ville aux participants, en clôture de la journée.

Intervenants : bénévoles du CCMPPA,
association Les enfants du Lude.

Nombres de personnes maximum :
le matin : 20, l'après-midi : 25.
Inscription auprès du CCMPPA :
☎ 04 68 85 72 00 poste 7288.

MERCREDI 5 OCTOBRE 2016

« Lectures-en-chantez »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Salle d'animation
Saint-Martin,
27, rue des Romarins

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Temps partagé au travers des textes et anecdotes liés à la chanson française. Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.



Intervenant : association La Douce Heure.
Nombre de personnes maximum : 20.
Inscription auprès de la mission Citoyenneté des séniors de la Ville de Perpignan
au ☎ 04 68 66 18 38 ou
citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

JEUDI 6 OCTOBRE 2016

« Ciné chorale intergénérationnelle »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Résidence séniors

Domitys

Les Tours D'or, Saint-Assisclé

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Présentation d'un montage de films amateurs régionaux (se déroulant à perpignan aux alentours des années 30 à 70). Les images sont commentées par des enfants (écoles primaires) et des séniors. Les images sont également accompagnées par la chorale La Majorquine.

Les images d'archives possédant un aspect universel et local, elles parlent à tous et sont donc susceptibles de créer du lien entre les générations. Jeunes et séniors reçoivent ces images du passé en héritage et échangent autour de celles-ci créant un pont entre leurs générations respectives.



Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Institut Jean Vigo.
Inscription auprès de la résidence Domitys.
au ☎ 04 68 85 00 00.

VENDREDI 7 OCTOBRE

« Bien vieillir à travers son assiette »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Salle d'animation Mailloles,
rue des Aubépinés

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Trois ateliers ludiques et pratiques qui consistent à sensibiliser les séniors sur l'importance de bien s'alimenter pour rester en bonne santé et limiter certaines conséquences de l'avancée en âge.

● « **Que se cache-t-il dans mon assiette ?** » : il s'agit avec cet atelier, de revoir les grandes familles d'aliments en mettant l'accent sur certains, technique de cuisson, hydratation.

● « **Manger malin avec un petit budget** » : élaborer un repas équilibré en tenant compte du budget de chacun.

● « **Le réveil des cinq sens** » : réveiller les cinq sens des participants à travers une dégustation.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Comité des diététiciens des Pyrénées-Orientales.
Nombre maximum de personnes : 15.
Inscription auprès de la mission Citoyenneté des séniors de la Ville de Perpignan
au ☎ 04 68 66 18 38 ou
citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

SECTEUR EST

LUNDI 3 OCTOBRE 2016

« Visa pour la santé » (gymnastique douce)

■ 14 h 30 – 17 h 00

Maison des associations,
avenue des Tamaris

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Atelier pratique de gymnastique douce en direction du public sénior.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : association Animation Sport Emploi 66 en partenariat avec Profession Sport 66.

Nombre maximum de personnes : 20 à 25.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des séniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.



MARDI 4 OCTOBRE 2016

« Ciné chorale intergénérationnelle »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Résidence séniors
La Girandière,
Mas Saint-Pierre,
Chemin de la Roseraie

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Présentation d'un montage de films amateurs régionaux (se déroulant à perpignan aux alentours des années 30 à 70). Les images sont commentées par des enfants (écoles primaires) et des séniors. Les images sont également accompagnées par la chorale La Majorquine.

Les images d'archives possédant un aspect universel et local, elles parlent à tous et sont donc susceptibles de créer du lien entre les générations. Jeunes et séniors reçoivent ces images du passé en héritage et échangent autour de celles-ci créant un pont entre leurs générations respectives. Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.

Intervenant : Institut Jean Vigo.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des séniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

MERCREDI 5 OCTOBRE

« Bien vieillir à travers son assiette »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Maison des associations,
avenue des Tamaris

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Trois ateliers ludiques et pratiques qui consistent à sensibiliser les seniors sur l'importance de bien s'alimenter pour rester en bonne santé et limiter certaines conséquences de l'avancée en âge.

● « **Que se cache-t-il dans mon assiette ?** » : il s'agit avec cet atelier, de revoir les grandes familles d'aliments en mettant l'accent sur certains, technique de cuisson, hydratation.

● « **Manger malin avec un petit budget** » : élaborer un repas équilibré en tenant compte du budget de chacun.

● « **Le réveil des cinq sens** » : réveiller les cinq sens des participants à travers une dégustation.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.



Intervenant : Comité des diététiciens des Pyrénées-Orientales.

Nombre maximum de personnes : 15.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

VENDREDI 7 OCTOBRE 2016

« **Lectures parfumées** »

■ 14 h 30 – 17 h 00

Maison des associations,
avenue des Tamaris

INSCRIPTION
DU 19 AU 30
SEPTEMBRE 2016

Temps partagé où se mêlent les mots et les sens au travers de lectures bienveillantes et olfactives.

Un **goûter** sera offert par la Ville aux participants.



Intervenant : association La Douce Heure.

Nombre de personnes maximum : 20.

Inscription auprès de la mission Citoyenneté des seniors de la Ville de Perpignan

au ☎ 04 68 66 18 38 ou

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com.

CONTACT

Direction Mairies de quartier, Proximité
Mission Citoyenneté des séniors de la Ville de Perpignan

☎ 04 68 66 18 38

citoyennete.seniors@mairie-perpignan.com