

SEMAINE BLEUE

LA SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES DU 5 AU 9 OCTOBRE 2026

— RELIONS TOUS LES ÂGES DANS DES TERRITOIRES ENGAGÉS —



La Semaine Bleue est un rendez-vous incontournable qui met à l'honneur les seniors et rappelle toute la richesse de leur place dans notre ville. Pour cette 5^{ème} édition, la Ville et le CCAS vous proposent un programme varié, conçu pour favoriser le bien-vieillir, encourager les rencontres et partager des moments de convivialité.

Tout au long de cette semaine, vous pourrez participer à des activités sportives, des ateliers créatifs, des conférences, des balades, des animations culturelles et festives, sans oublier de nombreux rendez-vous intergénérationnels. Autant d'occasions de prendre soin de soi, de découvrir de nouvelles passions, de créer du lien et de vivre des expériences enrichissantes dans une ambiance chaleureuse.

Cette programmation est le fruit de l'engagement des associations, des partenaires, des intervenants et des services municipaux, que nous remercions chaleureusement pour leur mobilisation. Ensemble, ils contribuent à faire de cette Semaine Bleue un temps fort placé sous le signe du partage, de la solidarité et de la joie de vivre.

Nous espérons vous retrouver nombreux lors de cette nouvelle édition et vous souhaitons une très belle Semaine Bleue, riche en découvertes, en rencontres et en beaux souvenirs.



Bassi Konaté

Maire de Sarcelles
Vice-président de la Communauté d'agglomération
chargé des Travaux des bâtiments, du Patrimoine et
de la Voirie inter-communale



Marina Ribeiro

Adjointe au Maire déléguée aux
Séniors et à l'intergénération



Samba Gassama

Adjoint au Maire délégué aux Affaires
sociales et à la Solidarité (CCAS)

LUNDI 5 OCTOBRE

De 9h À 12h

Cérémonie d'ouverture, en présence des élus de la Ville et du CCAS

Venez découvrir le programme de la 5^e édition de la Semaine Bleue autour d'un petit-déjeuner. L'occasion de vous informer et de vous inscrire aux animations proposées.

📍 Salle Jacques Berrier - Rue Pierre Brossolette

De 14h À 16h

Balade le long du Petit Rhône à la découverte de la faune et de la flore, avec l'association Invent'Terre

📍 Jardin pédagogique - 15, impasse des Pilliers

Nombre de participants : 30 personnes



De 14h30 À 16h30

Découvrez la ludothèque de la maison de quartier des Lochères et participez à un après-midi jeux de société

📍 Maison de quartier des Lochères - 20, avenue Paul Valéry

Nombre de participants : 20 personnes



De 14h30 À 16h30

Atelier bricolage proposé par les Compagnons Bâisseurs

Venez fabriquer votre porte-téléphone en bois, pour un moment créatif et convivial.

📍 Club Ambroise Croizat - 2 bis, avenue Henri Prost

Nombre de participants : 10 personnes



MARDI 6 OCTOBRE

De 9h30 À 13h

Venez participer à une séance « Resc »

Une technique douce et innovante qui utilise les vibrations pour rééquilibrer les tensions physiques et émotionnelles. Maïwenn Tardivel, thérapeute, vous accompagnera tout au long de votre séance.

📍 Club Ambroise Croizat - 2 bis, avenue Henri Prost

Nombre de participants : 12 personnes



De 10h À 12h

À la découverte des arts plastiques

Une initiation à la peinture et une présentation de l'atelier d'arts plastiques des clubs seniors par Véronique Pattegay, professeure d'arts plastiques.

📍 Club Honoré Pons - 44, avenue Pierre Brossolette

Nombre de participants : 15 personnes



De 10h À 12h**Conférence du Docteur Laporte (oncologue) : « une journée presque parfaite dans notre assiette »**

À travers de nombreux conseils, apprenez comment une bonne nutrition au quotidien peut devenir votre meilleur bouclier de prévention pour réduire les risques de maladie et de cancer.

📍 Maison de quartier des Chardonnerettes - 26, rue André Grunig

Nombre de participants : 25 personnes

De 14h À 17h**Concoutez lors des olympiades seniors**

Plusieurs équipes s'affronteront sur différentes épreuves adaptées. Un après-midi placé sous le signe du partage !

📍 Maison de quartier Valéry Watteau - 1, route des Refuzniks

Nombre de participants : 60 personnes

MERCREDI 7 OCTOBRE**De 9h À 11h****Atelier motricité multisensoriel intergénérationnel**

Un moment de complicité et de partage avec les plus petits à travers le jeu !

📍 Maison de quartier des Sablons - 47, rue de Pontoise

Nombre de participants : 5 seniors – 6 enfants

De 10h À 11h30**Participez à l'atelier équilibre pour préserver votre autonomie et retrouver confiance dans tous vos déplacements !**

📍 Maison de quartier des Vignes Blanches - 9, avenue Anna de Noailles

Nombre de participants : 20 personnes

De 10h30 À 12h**Action « clean walker »**

Unissez vos forces à celles des enfants et venez partager une marche utile et conviviale pour prendre soin de notre environnement.

📍 Parc Kennedy

Nombre de participants : 10 enfants et 10 seniors

De 14h À 17h**De 7 à 77 ans (et plus !), micro en main, venez vibrer, rire et chanter ensemble lors de notre grand karaoké intergénérationnel**

📍 Maison de quartier Valéry Watteau - 1, route des Refuzniks



JEUDI

8

OCTOBRE

PROGRAMME

De 9h À 11h

Éveillez les papilles des enfants de la crèche et partagez leurs éclats de rire le temps d'un « atelier pâtisserie » convivial et gourmand à quatre mains !

📍 Maison de quartier des Sablons - 47, rue de Pontoise

Nombre de participants : 5 seniors – 6 enfants



De 10h À 11h

Gym douce

Venez réveiller votre corps en douceur, retrouver de la souplesse et faire le plein d'énergie positive dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

📍 Maison de quartier des Vignes Blanches - 9, avenue Anna de Noailles

Nombre de participants : 15 personnes



De 9h30 À 12h

Culture tour

Alliez plaisir de la marche et passion du patrimoine lors de notre Culture Tour, une balade à votre rythme pour découvrir les lieux incontournables de notre ville.

📍 Départ place de Navarre (Arrivée Centre Culturel Simone Veil)

Nombre de participants : 25 personnes



De 14h À 16h

Atelier découverte théâtre d'improvisation

Laissez libre cours à votre imagination et partagez un grand moment de rire et de spontanéité lors de notre atelier d'improvisation théâtrale, où la seule règle est de s'amuser !

📍 Centre culturel Simone Veil

Nombre de participants : 20 personnes



De 14h À 16h

Atelier danse « salsa », association l'OSE

Sur des rythmes latino, venez faire le plein d'énergie et de bonne humeur lors de notre atelier salsa adapté à tous !

📍 Maison de quartier des Vignes Blanches - 9, avenue Anna de Noailles

Nombre de participants : 25 personnes



VENREDI **9** OCTOBRE

De 9h30 À 13h

Venez participer à une séance « resc »

Une technique douce et innovante qui utilise les vibrations pour rééquilibrer les tensions physiques et émotionnelles. Maïwenn Tardivel, thérapeute, vous accompagnera tout au long de votre séance.

📍 Club Honoré Pons - 44, avenue Pierre Brossolette

Nombre de participants : 12 personnes



De 10h À 11h30

Venez tester vos réflexes et partager un moment dynamique lors de notre initiation au tennis de table !

📍 École Kergomard - 37, avenue Auguste Perret

Nombre de participants : 20 personnes



De 14h À 17h

Clôturez la semaine bleue en beauté avec élégance lors de notre défilé de mode (réalisé par le club couture de la maison de quartier watteau) et partagez la convivialité d'un grand thé dansant !

📍 Maison de quartier Valéry Watteau – 1, route des Refuzniks



NOTES



JEU DE DEVINETTES – SEMAINE BLEUE



Testez vos connaissances et amusez-vous !

1. Je pousse dans les jardins, je fleuris au printemps et je suis étudiée lors d'une balade nature.

Qui suis-je ?

Réponse : La flore

2. Je peux être un pinceau, une couleur ou une création réalisée avec imagination.

Je donne vie aux idées des artistes.

Qui suis-je ?

Réponse : L'art

3. Je fais travailler le corps tout en douceur. Je vous aide à garder confiance dans vos déplacements.

Qui suis-je ?

Réponse : L'équilibre

4. Je réunis petits et grands autour d'un moment de partage.

On peut m'utiliser pour chanter, jouer ou créer ensemble.

Qui suis-je ?

Réponse : L'intergénérationnel

5. Je suis une gourmandise préparé avec amour, souvent accompagné de farine, d'œufs et de gourmandise.

Les enfants adorent me déguster !

Qui suis-je ?

Réponse : La pâtisserie

6. Je fais bouger les seniors au rythme de la musique et je donne envie de sourire.

Je peux venir d'Amérique latine...

Qui suis-je ?

Réponse : La salsa

7. Je n'ai pas besoin de partition pour exister.

Avec un micro en main, je peux faire chanter toute une salle.

Qui suis-je ?

Réponse : Le karaoké

8. Je protège notre planète. On me pratique en marchant et en ramassant les déchets.

Qui suis-je ?

Réponse : La Clean Walk

Bravo ! Vous êtes prêts à participer à la Semaine Bleue !

Des animations pour se rencontrer, partager et créer du lien entre toutes les générations.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

PÔLE LOISIRS ANIMATIONS
01 34 38 20 10 / 01 34 38 21 30

