DÉCOUVREZ LE PROGRAMME
À L'INTÉRIEUR

Semaine Bleue

2023

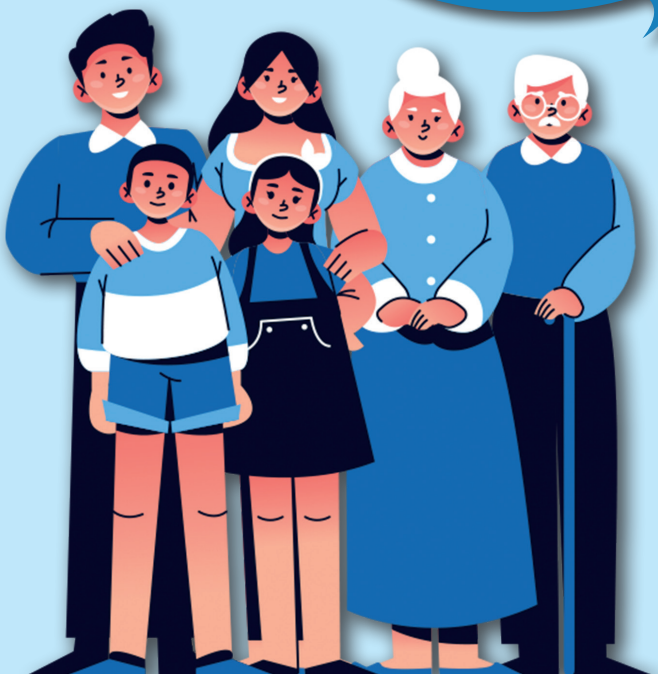
DU 2 AU 8 OCTOBRE

Plus de 15 animations proposées à Villars

Vieillir ensemble, une chance à cultiver !

Profitez-en : c'est gratuit !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées



La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Ville de Villars
Un choix de vie !

LUNDI 2 OCTOBRE

Forum des aînés

De 9h à 12h
Salle de la Libération

Le ***Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)*** organise un Forum des aînés avec de nombreux stands spécialement dédiés aux problématiques et centres d'intérêt des personnes âgées (voir au dos du dépliant).

Café des p'tites mains

De 14h30 à 17h
Centre Social de Villars

Venez papoter et pratiquer couture, crochet, tricot... autour d'un café lors de cet atelier proposé par le Centre Social.

MARDI 3 OCTOBRE

Randonnée bleue

De 10h à 12h
Centre Social de Villars

L'association ***Villars Running*** organise deux randonnées autour de Villars. Rendez-vous devant le Centre Social pour une ballade sympathique avec de beaux points de vue.

Relaxation des aidants

De 14h30 à 15h30
Centre Social de Villars

Venez souffler pour mieux aider lors d'une séance de relaxation animée par ***Monique Augiat***. Pour les personnes accompagnant un proche en perte d'autonomie. Sur inscription au 04 77 93 23 18.

Projection du film « Un petit miracle »

De 10h à 12h
Médiathèque de Villars

La ***Médiathèque*** de Villars projettera le film « Un petit miracle » sorti en 2023, une comédie drôle et touchante. Échangez sur le film à la fin de la séance. Dans la limite des places disponibles. Sur inscription auprès de la Médiathèque : 04 77 93 84 34.

MERCREDI 4 OCTOBRE

2 générations en équilibre

De 9h15 à 11h et 15h à 18h
Maison de l'enfance

Eveil Forme Loisir propose 2 séances d'équilibre pour les tout-petits (2 ans le matin et 3 à 5 ans l'après-midi) avec leurs grands-parents.

Marche poussette/canne

De 9h30 à 11h
Centre Social de Villars

Participez à une balade intergénérationnelle dans Villars avec le ***Centre Social***.

Jeux en bois en intergénération

De 9h30 à 12h et 15h à 17h30
Salle Collange

Le ***CCAS*** propose aux enfants de jouer avec leurs grands-parents dans la joie et la bonne humeur !

Atelier « Prendre soin de soi »

De 15h à 17h
Résidence « Les Marronniers »

Le ***Centre Social*** et la ***Résidence « Les Marronniers »*** organisent un atelier bien-être pour prendre soin de son corps et de sa tête. L'atelier sera suivi d'un goûter. *Sur inscription, 15 personnes maxi.*

Concert Croq'Notes

De 16h30 à 18h
Salle de la Libération

Le ***CCAS*** vous invite à un concert de la chorale villardaire ***Croq'Notes***. Venez nombreux !

JEUDI 5 OCTOBRE

Cuisinons ensemble

De 9h30 à 11h
Résidence « Les Marronniers »

Apprenez à fabriquer et à cuisiner les pâtes à l'italienne avec la ***Cie Les Clac'dents***. Réservé aux résidents.

Duo de Paris

De 15h à 17h
Salle de la Libération

Le ***CCAS*** vous invite au spectacle dansant de Duo de Paris. Un moment convivial et festif en perspective !

VENDREDI 6 OCTOBRE

Théâtre pour les aidants

De 14h à 17h
Salle de la Libération

L'association ***Malakoff Humanis*** organise un débat théâtral avec la Cie ***Théâtre à Voltige Aléatoire*** ainsi qu'une séance d'échanges. (voir au dos du dépliant). Sur inscription.

Jeux de société

De 14h à 17h
Salle Collange

Le ***Centre Social*** de Villars propose une après-midi jeux de société pour tous !

SAMEDI 7 OCTOBRE

2 générations en équilibre

De 9h15 à 11h
Maison de l'enfance

Eveil Forme Loisir propose 2 séances d'équilibre pour les tout-petits (3 à 5 ans) avec leurs grands-parents.

FORUM
DES AÎNÉS

Lundi 2 octobre

De 9h à 12h
Salle de la Libération
CCAS de Villars

Rencontrez de nombreux partenaires et associations locales sur leurs stands pour parler de sujets qui vous intéressent ! Plusieurs thèmes seront abordés :

- **Le sport et les loisirs** avec la Gymnastique Volontaire, Villars Running, Body Building Villars, l'ARAL, le Centre Social.
- **L'aide à la personne** avec l'Escale des aidants, un autre chez soi, l'ADMR, l'AIMV, l'OSPA.
- **La prévention et la santé** avec Cœur et Santé, la Ligue contre le cancer, l'Association des Parkinsoniens, Dépistage audition, France Alzheimer, l'opticien Du Jamais Vu, la naturopathe et sophrologue Marie-Claire Gidon, l'AMAP.
- **Les logements adaptés** avec la résidence « Les Marronniers », Domitys, Dom & Vie, UTEI.
- **Les aides sociales** avec le Département, la Mairie et le CCAS.

THÉÂTRE
POUR LES AIDANTS

Vendredi 6 octobre

De 14h à 17h
Salle de la Libération
Malakoff Humanis

Avec l'avancée en âge, rester à domicile est le choix fait pour bon nombre de personne.
Conserver son autonomie tout en se sentant rassuré, entouré et accompagné est de plus en plus envisagé. Lorsque cela n'est plus possible se pose alors la question : que faire, où aller, comment se décider et comment aborder la question avec son entourage ? Quel lieu de vie choisir ?

Le débat théâtral animé par la compagnie ***« Théâtre à Voltige Aléatoire » traite ce sujet avec humour et bienveillance.***

À la fin de la représentation, l'Association ***« Un autre chez soi »*** présentera son activité mais également son projet de création d'habitat partagé et inclusif pour personnes âgées atteintes d'Alzheimer.

Sur Inscription au 06 174 32 21 10.

La Semaine Bleue

www.semaine-bleue.org