

Découvrez le programme
à l'intérieur ou sur www.villars.fr

SEMAINE 2024 Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

BLEUE

Profitez en, tout est gratuit ou presque !

**Du 26 septembre
au 4 octobre**

**Bouger ensemble...
pour entretenir la flamme !**


**La
Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !


VILLE de
villars
Un choix de vie !



JEUDI 26 SEPTEMBRE

FORUM DES AÎNÉS

🕒 De 9h à 12h

📍 Salle de la Libération

Des associations locales de Villars vous proposent divers stands autour de vos aînés avec plusieurs thématiques intéressantes.

Liste des exposants :

Associations Villardaires : Cœur et Santé, Un autre chez soi, Ligue contre le cancer

Association aide à la personne : Escalade des aidants, ONELA

Autres associations : ADMR, AIMV, Domitys Médecine : MISS Facila Santé, naturopathe

Association sportive : Body Building Villars

Institutions générales : Mairie, CCAS

Institutions Villardaires : Pole social, RPA

Gratuit. Ouvert à tous.

VENDREDI 27 SEPTEMBRE

GYM DOUCE

🕒 De 9h30 à 10h30

📍 Résidence les Marronniers

Participez à une séance de gymnastique douce à la Résidence.

Gratuit.

Ouvert à tout les seniors villardaires.

CONFÉRENCE ÉCHANGE sur la « Diététique pour tous »

🕒 De 10h30 à 11h30

📍 Résidence les Marronniers

Échangez sur la diététique avec une diététicienne de NEW REST.

Gratuit. Ouvert à tous.



PROJECTION DE FILM

🕒 De 14h à 16h

📍 Médiathèque

La Médiathèque de Villars propose la projection d'une comédie. Rires assurés ! Échanges sur le film à la fin de la séance.

Gratuit. Ouvert à tous.

Dans la limite des places disponibles.

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

BALADE BLEUE

🕒 Toute la journée

📍 Rdv au Parc de la Sapinière

Randonnez sur 2 parcours autour de Villars. Parcours long rdv à 9h et parcours très facile rdv à 10h. Pique-nique tiré du sac.

Gratuit. Ouvert à tous.

Habillez-vous en bleu pour l'occasion !



LUNDI 30 SEPTEMBRE

« CUISINONS ENSEMBLE LES PÂTES »

🕒 De 9h30 à 12h

📍 Résidence les Marronniers

Apprenez à fabriquer et à cuisiner les pâtes à l'italienne avec la Compagnie de théâtre Les Clac 'dents.

Gratuit. Réservé aux résidents.

CAFÉ DES P'TITES MAINS

🕒 De 14h30 à 17h

📍 Centre Social de Villars

Venez papoter et pratiquer couture, crochet, tricot,... autour d'un café.

Gratuit. Ouvert à tous.

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

CONFÉRENCE

« J'y suis, j'y reste »

🕒 De 9h30 à 11h

📍 Médiathèque

Organisation, aménagement,... : comment bien vieillir le plus longtemps possible chez soi.

Gratuit. Ouvert à tous.

RELAXATION DES AIDANTS

🕒 De 14h30 à 15h30

📍 Centre Social de Villars

Séance de relaxation pour les personnes accompagnant un proche en perte d'autonomie. *Gratuit.*

Sur inscription au 04 77 93 23 18.

MERCREDI 2 OCTOBRE

BALADE POUSETTE/CANNE

🕒 De 10h à 12h

📍 Centre Social de Villars

Le Centre Social et le Pôle social du département vous invitent à participer à une balade intergénérationnelle dans la ville de Villars.

ACTIVITÉ PÉTANQUE « Tu tires ou tu pointes »

🕒 De 15h à 17h

📍 Jardin public Mairie

Cette activité, organisée par le Centre Social, le Pôle Social et le CCAS, est encadrée par un spécialiste. Goûter en fin d'activité.

Gratuit.

Ouvert à tous.



JEUDI 3 OCTOBRE

ESTIME DE SOI ET BIEN-ÊTRE

🕒 De 14h à 16h30

📍 Salle omnisports René Souchon

L'UFOLEP vous invite à participer à un module de 4 ateliers d'estime de soi pour augmenter son bien-être.

Gratuit. À partir de 60 ans.

Places limitées. Sur inscription obligatoire aux 4 dates au 06 17 32 21 10.

VENDREDI 4 OCTOBRE

ATELIER « Huiles essentielles sur les douleurs articulaires »

🕒 De 10h à 12h

📍 Centre Social de Villars

Le Centre Social vous invite à participer à un atelier avec des huiles essentielles.

Payant 5€. Ouvert à tous.

« REPAS ON PAPOTE »

🕒 De 12h à 14h

📍 Centre Social de Villars

Venez partager un repas convivial sur le thème de l'Italie.

Payant 15€. Ouvert à tous.

JEUX DE SOCIÉTÉ

🕒 De 14h à 17h

📍 Centre Social de Villars

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

Gratuit. Ouvert à tous.



Participez en groupe,
entre amis ou en famille
et profitez ensemble !

SEMAINE BLEUE

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Du 26 septembre
au 4 octobre

Tout est gratuit
ou presque !



www.semaine-bleue.org

