

Découvrez le programme  
à l'intérieur ou sur [www.villars.fr](http://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<sup>ER</sup> 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](http://www.semaine-bleue.org)

