

**SAINT
GERMAIN
EN LAYE**

PROGRAMME

**DU LUNDI 6 OCTOBRE
AU VENDREDI 10 OCTOBRE**

2025



PROGRAMME SEMAINE BLEUE

« Vieillir, une force à partager »

La Semaine Bleue, semaine nationale dédiée aux retraités et aux personnes âgées, a pour vocation de mettre en lumière la place des aînés dans notre société. Cette semaine spéciale reflète **les enjeux majeurs du vieillissement actif** : promouvoir l'autonomie, renforcer le lien social, découvrir de nouvelles pratiques pour bien vivre le vieillissement et encourager les initiatives intergénérationnelles afin de changer le regard porté par la société sur le vieillissement et la vieillesse.

L'année 2025 sera placée sous le thème « *Vieillir, une force à partager* ». Ainsi, une série d'activités conviviales, informatives et intergénérationnelles vous sera proposée du lundi 6 octobre au vendredi 10 octobre.

À travers ateliers, conférences, animations et rencontres, cette semaine sera un temps fort de reconnaissance, de partage et de participation pour nos aînés.

Informations pratiques

Service Seniors : 01 30 87 20 47

Club Seniors Louis-XIV

(Villa Eugénie-Désoyer, Jardin des Arts) :
01 30 87 21 35

Club Seniors Chêne et Fougère

(Espace Pierre-Delanoë, 2 place Victor-Hugo,
Fourqueux) : 01 30 87 23 80

**Activités gratuites
et inscriptions obligatoires**

En clubs ou au 01 30 87 20 47

● Facile d'accès

LUNDI 6 OCTOBRE

De 10h à 12h - Club Louis-XIV ●
Salle Alsace

YOGA DU RIRE

Vous souhaitez vous évader du stress ?
Vous détendre agréablement ?
Le yoga du rire est fait pour vous !
Participez à une séance joyeuse et revitalisante spécialement conçue pour les seniors, et découvrez les bienfaits de cette discipline.

MARDI 7 OCTOBRE

De 10h à 12h - Club Louis-XIV ●
Salle Alsace

PRÉSENTATION
DE LA TÉLÉASSISTANCE VITARIS

Découvrez les services proposés par le service de téléassistance VITARIS (plateforme téléphonique joignable 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) pour mieux vivre chez soi en toute sécurité.

De 14h30 à 16h - Club Louis-XIV ●
Salle Madrid

ATELIER KORAL (AVEC L'ASSOCIATION
ARTS CONVERGENCE)

Un atelier artistique musical inclusif pour libérer sa créativité à l'aide de smartphones. Ouvert aux personnes handicapées et aux seniors.

MERCREDI 8 OCTOBRE

De 10h à 12h - Club Louis-XIV ●

Salle Alsace

CONFÉRENCE : « PRÉSENTATION
DES AIDES TECHNIQUES POUR BIEN
VIVRE CHEZ SOI »

Paul Joly, architecte-urbaniste, expert judiciaire spécialisé dans l'adaptation du logement des personnes en perte d'autonomie, viendra partager sa vision du bien-vivre chez soi grâce aux aides techniques facilitant le quotidien des seniors.

De 14h à 15h30 - Hôtel de Ville ●

Salle de réception

QUIZ « SANTÉ-BIEN-ÊTRE »
(INTERGÉNÉRATIONNEL)

Venez partager un moment ludique et convivial entre grands-parents et petits-enfants et testez vos connaissances dans le domaine de la santé. Que le meilleur gagne !

JEUDI 9 OCTOBRE

De 10h à 11h30 - Club Louis-XIV ●

Salle Alsace

CONFÉRENCE
« LES RISQUES D'INTERNET »

Comment protéger et sécuriser mon mot de passe ? Qu'est-ce que le hameçonnage ? Quels sont les risques des réseaux sociaux ? Qu'est-ce que le vol de données ? Qu'est-ce que le piratage ? etc. Toutes ces questions trouveront une réponse au cours de cette session de sensibilisation animée par un conseiller numérique. Développer des usages pour naviguer sur internet en toute sécurité, tel est l'objectif de cette conférence.

VENDREDI 10 OCTOBRE

De 14h à 15h et de 15h15 à 16h15

Club Louis-XIV ●

Salle Alsace

GYM À LA MAISON
« S'ENTRETENIR CHEZ SOI »

Apprenez des exercices simples et efficaces à reproduire chez vous pour rester en forme. À faire quotidiennement en utilisant ce que l'on a tous chez soi (meubles ou ustensiles) : table, chaises, murs, boîtes de conserve, balais...

De 15h45 à 17h - Club Louis-XIV ●

Salle Madrid

ATELIER D'INITIATION AU MADISON ET
DANSE EN LIGNE (JÉRUSALEMA, CHA
CHA CHA...)

Venez découvrir deux danses entraînantes lors d'un atelier festif et accessible à tous.

TOUTE LA SEMAINE (6 au 10 octobre)

Du lundi au vendredi
De 8h30 à 12h et de 13h à 17h30
(sauf le lundi à 16h)

Hall du centre administratif ●

EXPOSITION PHOTO :
COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE PRÉSENTÉE
PAR L'ASSOCIATION
ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

Une exposition émouvante et inspirante sur les liens entre générations, à découvrir toute la semaine.



