

## Qu'est-ce que la Semaine Bleue ?

La Semaine Nationale des Retraités et Personnes Âgées, appelée Semaine Bleue, est un moment privilégié de la vie associative.

Cet évènement vise à informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

Partout en France, des manifestations locales sont organisées pour illustrer le thème retenu. Chaque année, un concours prime les meilleurs programmes.

**La semaine bleue est organisée par les Centres sociaux et culturels de la Ville de Châlons-en-Champagne en collaboration avec :**

*Association des Amis de la Nature*

*Association Seconde Mi-Temps*

*Association Nationale des Retraités (ANR 51)*

*Service Hygiène et Santé de la Ville de Châlons-en-Champagne*

*Centre Social et Culturel municipal Vallée Saint Pierre*

*Centre Social et Culturel municipal du Verbeau*

*Centre Social et Culturel municipal Rive Gauche*

*Centre Social et Culturel municipal Emile Schmit*

*Office des Seniors*

*Amicale Croix Jean Robert*

*Unis Cité*

*Centre de Soins Infirmiers*

*UFC Que Choisir*

*EPGV (Fédération de Gymnastique Volontaire)*

*Bibliothèque Sonore*



LA SEMAINE BLEUE



SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

**Du 1<sup>er</sup> au 6 octobre 2018**



*Pour une planète respectueuse de  
l'environnement, ensemble agissons !*

# PROGRAMME 2018

## Lundi 1<sup>er</sup> octobre – Marche Bleue de 14 h à 17 h au Grand Jard Inscription à 14h et départs à 14h30

### Des parcours (accompagnés)

- 2 km - parcours découverte nature
- 4 km – au fil de l'eau
- 6,5 km - parcours marche douce
- 9 km - au fil de l'eau

### Des stands d'information et de prévention santé

- Prise de tension et tests de glycémie proposés par le Centre de soins infirmiers
- Information sur la Prévention santé (vaccinations, dépistage du cancer du sein,..) par le Service Hygiène et Santé de la Ville de Châlons-en-Champagne
- Des séances d'étirements seront proposées par l'EPGV au retour des parcours
- Ateliers mémoire proposés par l'association Seconde Mi-temps
- Initiation aux gestes de premier secours par la Ville de Châlons-en-Champagne
- Initiation au Tai-Chi par l'Association Seconde Mi-temps

*La Marche Bleue est organisée et encadrée par les Centres sociaux et culturels de la Ville de Châlons, l'Office des Seniors, l'association Seconde Mi-temps, les Amis de la Nature, l'ANR 51, l'Amicale Croix Jean-Robert et l'EPGV*

**Important :** être bien chaussé avec des vêtements adaptés à la météo. Prévoir une bouteille d'eau

Pour toute information complémentaire vous pouvez contacter  
le Service Vie des Quartiers au  
06 65 13 25 46 ou à [v.verdure@chalonsenchampagne.fr](mailto:v.verdure@chalonsenchampagne.fr)

## Mardi 2 octobre – Ateliers beauté et Thé dansant de 10h à 18h au CSC Schmit

Ateliers beauté de 10h à 12h

Thé dansant de 14h à 18h

**Places limitées** – inscription auprès du CSC Rive Gauche 03 26 64 30 73

## Mercredi 3 octobre – Karaoké à 14h au CSC Vallée St-Pierre

**Places limitées** – inscription auprès du CSC Vallée St-Pierre au 03 26 68 38 24

## Jeudi 4 octobre – Conférence sur les pièges de la consommation à 14h30 au CSC Vallée St-Pierre

Les pièges de la Consommation « *Comment déjouer les arnaques à la consommation et éviter les pièges?* » avec UFC Que Choisir, Salle du Contrepoint-CSC Vallée St-Pierre 03 26 68 38 24

## Jeudi 4 octobre – Prévention des chutes de 14 h 30 à 17 h à la RPA Clamart

Avec le Centre de Soins Infirmiers Mme ROUGEAUX, Fédération Française Sport Pour Tous, proposera des exercices aux seniors (apprendre à se relever, technique de relaxation etc...). 06 65 13 25 46

## Vendredi 5 octobre – Initiation à l'outil informatique de 14 h à 17 h à la Médiathèque Gulliver

Initiation à l'outil informatique et aux nouvelles technologies proposée par l'ANR 51. 06 65 13 25 46

*Venir avec sa tablette ou son ordinateur (et son smartphone éventuellement)*

## Samedi 6 octobre – Visite de la Bibliothèque Sonore de 9h à 12h

Visite découverte de la Bibliothèque Sonore à Saint Memmie – 03 26 64 15 92

**Toutes les activités proposées sont gratuites et ouvertes à tous dans la limite des places disponibles**