

JEUDI 3 OCTOBRE

■ 9H30 - 12H00 ACTIVITÉS SPORTIVES AU COMPLEXE SPORTIF LÉO LAGRANGE

Les recommandations sur l'activité physique et les moyens de lutter contre la sédentarité visent à inciter les personnes à renouer avec une activité physique d'une part et, d'autre part, à réduire le temps passé en position assise au cours d'une journée.

• MOBILITÉ DOUCE AVEC MAISON SPORT SANTÉ AU COMPLEXE LÉO LAGRANGE

Un parcours motricité est proposé par ADAPT LIFE. Un animateur agréé Activité Physique Adaptée installera une mise en situation sur tatamis. Il guidera les participants en prodiguant astuces et conseils autant pour éviter le risque de chutes que pour apprendre à se réceptionner.

• ACTIVITÉ MULTISPORTS

Une matinée toute entière pour découvrir que ce complexe sportif, voulu par la Ville et inauguré en 2021, est aussi adapté à la pratique sportive des aînés. Les animateurs du service des sports seront mobilisés toute la matinée et vous feront goûter aux vertus du Basket Santé, du renforcement musculaire...

• DÉCOUVERTE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES LOCALES

Avec le Judo des 2 Rives pour découvrir le Taiso Santé, derrière les encadrants du VRAC pour un parcours de marche nordique ou aux côtés de l'association Pleine Forme pour une initiation à la gymnastique douce, les clubs sportifs vous ouvrent leurs portes et vous invitent à découvrir leurs sports de prédilection.

• SÉANCE DE E-SPORT

Qui a dit que le e-sport n'était réservé qu'aux plus jeunes ? La Cyberbase vous convie à une immersion au cœur d'un sport moderne et à part entière en vous équipant de casques de réalité virtuelle. Au programme : Challenge Wii sport, Cyber Bike et simulation de sport mécanique.

• REMISE EN SELLE

Roulez jeunesse ! Selon les participants et les niveaux de chacun, réapprenez les joies du vélo, véritable outil au service de l'autonomie et de la mobilité active.

■ 14H00-16H00 : PARCOURS SIMPLE EN VÉLO

Les participants prennent la roue des animateurs de l'association des Guidons déboussolés pour un parcours à travers le réseau de pistes cyclables développé par la municipalité à travers la Ville.

Au fil de l'après-midi, ils vous partageront leurs conseils pour adapter votre conduite et votre comportement et faire face à toutes les situations délicates.

■ 19H30-22H00 SOIRÉE CINÉMA ET DÉBAT AU CINÉMA LES ARCADES

En partenariat avec la Ville, le cinéma des Arcades vous propose une séance-débat autour du film « La promesse de l'Aidant » en présence de son réalisateur Edouard Carrion. Un échange, autour d'un buffet dinatoire, conduit par Louisa Belagoune, directrice de l'ASI et le professeur Philippe Cléry-Melin, psychiatre gériatre, abordera la place de l'aidant, le rôle des professeurs et le respect de la dignité.

Peu importe sa technique vocale ou son expérience, chanter est un épanouissement physique et émotionnel. L'objectif n'est pas de devenir un professionnel mais de trouver sa voix, s'exprimer et se sentir mieux. Le cours de chant, mené par Vincent Rouyer, chef de chœur, a donné naissance à la « Chorale des Pas Sages ». Pour leur deuxième représentation à Val-de-Reuil, les choristes amateurs ont besoin de vos encouragements et de vos applaudissements.

■ 15H00 - 18H00 : THÉ DANSANT ET CHANTANT À la MJA

Nous clôturons cette semaine bleue avec un après-midi dansant et chantant. « Steph » vous invitera à partager un moment festif autour des grands standards de la chanson française. Echauffez votre voix et venez vous emparer du parquet de la Maison de la Jeunesse et des Associations.



3^{ème} ÉDITION DE LA SEMAINE BLEUE À VAL-DE-REUIL



LA VILLE À VOS CÔTÉS TOUT AU LONG DE LA VIE

Du lundi 30 septembre au vendredi 4 octobre 2024

5 JOURS DE RENCONTRES, D'ATELIERS
ET D'INITIATIONS, 25 RENDEZ-VOUS À NE PAS
MANQUER POUR DÉCOUVRIR LES ACTIVITÉS
PROPOSÉES PAR LA VILLE EN DIRECTION DES AÎNÉS.

SPORT | CULTURE | SANTÉ | NUMÉRIQUE

VENDREDI 4 OCTOBRE

■ 10H00 - 12H00 DÉCOUVERTE ARTISTIQUE ET ATELIER D'EXPRESSION LIBRE EN PEINTURE

Sur le marché de Val-de-Reuil

Jour de marché mais aussi jour de peinture avec un atelier ouvert sur l'extérieur depuis le centre de la place des Quatre Saisons pour faire de l'utilisation des pinceaux un moyen d'expression comme un autre. Une intervenante spécialisée en Art Thérapie guidera les participants dans la réalisation d'une fresque.

■ 10H00 - 12H00 : PRESTATION CHANTÉE DE LA CHORALE DES « PAS SAGES », Place des Quatre Saisons

RENSEIGNEMENTS : ESPACE JACQUES MONOD-CCAS

Place aux Jeunes - 27 100 Val-de-Reuil - seniors@valdereuil.fr - 02 32 09 51 41

PROGRAMME : DU LUNDI 30 SEPTEMBRE AU VENDREDI 4 OCTOBRE 2024

Pour sa nouvelle édition, la Semaine Bleue réunira deux manifestations annuelles importantes puisqu'elle intégrera dans sa programmation la journée internationale des personnes âgées, le 1er octobre, ainsi que la journée nationale des Aidants qui se tient chaque année le 6 octobre.

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorisera la mise en mouvement des aînés et les bénéfices de la pratique régulière d'une activité physique. Trop souvent, l'avancée en âge et la vieillesse sont présentées comme le temps du l'immobilisme et du déclin ; les aînés revendiquent aujourd'hui de s'inscrire dans le mouvement, synonyme de mobilité mais aussi de lien et de participation à la vie sociale, aspiration qu'a fait sienne la Ville de Val-de-Reuil en proposant pendant cinq jours un programme d'activités et d'animations tourné vers les déplacements du quotidien et la pratique sportive.

Toutes les inscriptions doivent se faire par téléphone au 07.61.73.34.88, par mail seniors@valdereuil.fr ou auprès de l'Espages.



LUNDI 30 SEPTEMBRE

■ 9H00 - 12H00 MARCHÉ BLEUE Au départ de la Place de la Mairie

La Semaine Bleue s'ouvre sous le signe de l'activité physique.

La « Marche Bleue » a pour but de réunir les personnes âgées mais aussi les associations sportives et toutes les forces vives du territoire pour marcher ensemble et célébrer la contribution des aînés à la vie économique, culturelle et au rôle social qu'ils occupent dans notre société.

Cette année, l'association de sport adapté SIEL BLEU nous accompagne sur un parcours accessible à tous. Au départ de la Mairie, une promenade le long de la Voie Verte et des rives de l'Eure sera proposée aux participants.

Un café d'accueil sera servi à partir de 9h00 et permettra au plus grand nombre de s'inscrire aux activités proposées tout au long de la semaine.

Départ à 10h00 et retour estimé à 12h00.

■ 13H00 - 18H00 FORUM BIEN VIEILLIR DANS SON QUARTIER

La MJA vous ouvre ses portes pour une après-midi d'informations, de rencontres avec des professionnels de la santé, de l'accès aux droits et du logement.

Invitée de ce Forum d'un nouveau genre, l'association Soliha vous proposera de découvrir le Truck SOLIHA, camion spécialement aménagé pour vous présenter la diversité des travaux d'adaptation possibles dans votre logement ainsi que les aides techniques permettant de mieux vivre chez soi. Logéo, bailleur social de la commune, lèvera également le voile sur la nouvelle résidence « sénior » en cours de construction chaussée de Léry et dont l'ouverture est prévue courant 2025.

Au programme également : du dépistage diabète et cholestérol, du soutien pour les démarches administratives, des ateliers Bienvenue à la Retraite...

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

Après 60 ans, pas de secret si on veut se maintenir en forme : il faut prendre soin de sa santé autant sur un plan mental que physique. Être bien dans son corps, c'est accepter de le faire sien et de l'aimer. Pour y parvenir, la ville de Val-de-Reuil organise une série d'événements et d'ateliers autour de la santé et du bien-être.

■ À L'ESPAGES, TOUTE LA JOURNÉE AURONT LIEU LES ATELIERS SUIVANTS :

- 9H30 - 11H30 : atelier soins du visage animé par une socio-esthéticienne. Un moment pour se ressourcer, pour se retrouver au cours duquel les maux s'apaisent et les douleurs disparaissent. Sophie COURTEL propose un tutoriel collectif de modelage du visage et du cuir chevelu, des automassages, ainsi que du maquillage et des fiches des produits de soins.
- 13H00 - 14H00 : Initiation au yoga avec Ophélie Canu



- 12H00 - 13H00 : Atelier culinaire animé par l'association Repas Part'âges
- 14H00 - 15H00 ET 15H00 - 16H00 : Deux ateliers de musicothérapie orchestrés sous la baguette de Vincent Rouyer
- 14H00 - 16H00 : Le Code du Guidon
En salle, les Guidons Débousolés organisent une séance de révision de la signalisation routière pour savoir rouler à vélo en toute sécurité.
- 14H00 - 15H00 : Séance de sophrologie dédiée à la gestion de la douleur
- 18H00 - 20H00 : Atelier Slam et Poésie, animé par Marie-Paule Langlois

■ SUR LE PARKING DES CHALANDS, PROGRAMME DE REMISE EN SELLE PAR L'ASSOCIATION DES GUIDONS DÉBOUSSOLÉS :

- 10H00 - 12H00 : Sur un parcours de maniabilité, les cyclistes seront évalués sur les compétences à maîtriser pour circuler à vélo.



MERCREDI 2 OCTOBRE

■ 10H00 - 12H00 LECTURE À VOIX HAUTE ET JEUX DES PRIX CHRONOS PAR DES BÉNÉVOLES DE LA MÉDIATHÈQUE LE CORBUSIER

Lutter contre la barrière du langage et apprendre à retrouver le goût de communiquer grâce à la lecture : c'est l'ambition des prix chronos dont la Semaine Blue est un partenaire privilégié. 4 extraits de texte destinés à quatre catégories d'âge distinctes seront lus aux élèves de classes élémentaires mais aussi aux personnes à l'acuité visuelle réduite ainsi qu'au public inscrit aux ateliers d'alphabétisation et de maîtrise du français.

■ 14H00 - 16H00 DICTÉE ET JEUX

Une dictée intergénérationnelle, accessible à tous les publics, jeunes ou plus âgés, sera lue par Catherine DUVALLET, première adjointe au Maire en charge de l'Éducation et ancienne professeure de Français dans les locaux de la médiathèque Le Corbusier.

L'après-midi se poursuit avec les enfants des centres de loisirs autour des jeux prêtés par l'association de la Semaine des 4 Jeudis.

