




La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Semaine nationale  
des retraités  
et personnes âgées



Vieillir  
ensemble,  
une  
chance  
à cultiver !

Cette année  
encore, profitez  
de 15 jours de  
programmation

Découvrez le programme  
de l'édition 2023

**DU 2 AU 13 OCTOBRE 2023**

La semaine bleue, c'est 365 jours pour agir et 7 jours pour le dire.  
Informations et inscriptions au Pôle Seniors et dans les clubs seniors



## Vous avez plus de **60 ans** ? Vous **vivez** sur le territoire **Meldois** ?

Venez découvrir au travers de nombreuses activités proposées dans le cadre de la semaine bleue, les structures qui vous proposent des animations toute l'année.

### Vous souhaitez **participer à une ou plusieurs de ces activités** ?

Inscription **GRATUITE** mais **OBLIGATOIRE**   
auprès du Pôle Seniors de la ville de Meaux  
(5 place Lafayette, Meaux - 01 60 09 97 05 - [pole.seniors@meaux.fr](mailto:pole.seniors@meaux.fr))  
et des clubs seniors (coordonnées en page 13).

# 3 THÉMATIQUES

D'ACTIVITÉS PROPOSÉES



**ENTREtenir SON CORPS  
RESTER EN FORME**



**UTILISER SES MAINS  
& SA TÊTE**



**DÉCOUVRIR**

# ENTREtenir SON CORPS RESTER EN FORME

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

### GYM DOUCE

Entretenir sa souplesse et son agilité en réalisant des mouvements de bas en haut du corps. Master Sport est un dispositif proposé par le service des sports de la Ville proposant aux + de 60 ans des activités sportives variées et changeantes tous les 3 mois: « c'est le multisport dédié aux + de 60 ».

Séance découverte gratuite dans le cadre de la semaine bleue.

Inscription possible ensuite auprès du service des sports



### DANSE EN LIGNE

La danse en ligne, ou Line Dance, est une courte succession de pas de danse effectués en musique et en groupe mais en solo.

Elle permet de pratiquer la danse, de continuer à bouger et d'entretenir sa mémoire. Séance découverte gratuite.

Des séances sont proposées toute l'année à l'Espace Evasion Frot pour 3€ (+65 ans Meldois) et 4€ (autres publics).

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



### THÉ DANSANT

Après midi dansant organisés tous les mois au Colisé ouverts aux + de 60 ans Meldois. 9,20€/personne (collation comprise)

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
pole.seniors@meaux.fr  
01 60 09 90 25



### BALADE PÉDESTRE



# CALENDRIER

## LUNDI 2 OCTOBRE

### GYM DOUCE

- Avec Masters Sports
- 9h15 à 10h15 ou 10h30 à 11h30
- Espace Evasion Frot

### BALADES PÉDESTRES

- Avec l'Association La Retraite Sportive
- 5 ou 10 km
- Départ 13h30
- Club Foch

## VENDREDI 6 OCTOBRE

### DANSE EN LIGNE

- 14h30 à 15h30
- Espace Evasion Frot

## MARDI 10 OCTOBRE

### THÉ DANSANT

- 14h à 18h
  - Colisée
- Ne nécessite pas de s'inscrire*

## LUNDI 9 OCTOBRE

### GYM DOUCE

- Avec Masters Sports
- 9h15 à 10h15 ou 10h30 à 11h30
- Espace Evasion Frot

## VENDREDI 13 OCTOBRE

### DANSE EN LIGNE

- 14h30 à 15h30
- Espace Evasion Frot

# UTILISER SES MAINS & SA TÊTE

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

### INITIATION STREET ART

Le Street art est un mouvement artistique contemporain qui s'est développé à la fin du siècle dernier. Il se définit comme l'art des endroits publics, celui qu'on retrouve dans nos rues, sur nos murs. Venez vous initier au street art et créer votre œuvre.

+ DE RENSEIGNEMENTS :  
Résidence Terfaux - 01 64 34 73 03



### INITIATION À L'ART

Apprendre les techniques de base de la peinture et du dessin.

Développer sa confiance en soi et sa créativité. Ateliers proposés uniquement dans le cadre de la semaine bleue.

### ATELIER COUTURE

Créer des lingettes démaquillantes lavables en tissu. Prévoir d'apporter du tissu éponge (vieux gants, ou serviettes de bain) et du tissu imprimé coton (1mx1m).  
Créer un sac pour les légumes en tissu. Le tissu alimentaire est fourni.

+ DE RENSEIGNEMENTS :  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



### MÉMOIR'ACTIVE

Développer et entretenir ses capacités cognitives grâce à des jeux en groupe et en individuel. Activité proposée toute l'année à l'Espace Evasion Frot. (5€/séance)

+ DE RENSEIGNEMENTS :  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



### COMPOSTAGE

Découvrir comment fabriquer son propre composteur.  
Connaitre l'utilité du compost.

Atelier proposé uniquement dans le cadre de la semaine bleue.



## ATELIER MÉMOIRE

Initiation aux techniques d'entraînement cérébral pour conserver ses capacités cognitives. Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



## AUTOUR DE L'ODORAT

Création d'un parfum, de bâtonnets d'encens et d'un baume parfumé. Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



## FABRICATION DE PARFUM

Découverte de la distillation, exercice de reconnaissance d'odeurs et composition d'un parfum.

Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



# CALENDRIER

## LUNDI 2 OCTOBRE

### INITIATION À L'ART

- 14h à 16h
- Club Lafayette

## MARDI 3 OCTOBRE

### COMPOSTAGE

- Avec le service de la collecte des déchets ménagers de la ville
- 10h à 12h
- Jardins de Cocagne (Parc Saint Faron Chemin de la Justice, entre l'hôpital, le nouveau cimetière et le chemin blanc) ou Club Alembert (si mauvais temps)

### INITIATION À L'ART

- 14h à 16h
- Club Lafayette

# JEUDI 5 OCTOBRE

## INITIATION À L'ART

- 10h à 12h
- Club Lafayette

## INITIATION AU STREET ART GRAPHIK

- 14h à 16h
- Résidence Terfaux

## ATELIER COUTURE

- Création de lingettes démaquillantes
- 10h à 11h30
- Club Foch
  
- Création de sac à légumes
- 14h30 à 16h00
- Club Foch

# VENDREDI 6 OCTOBRE

## ATELIER MÉMOIRE

- Avec Néosylver
- 10h30 à 11h30
- Espace Evasion Frot

# MARDI 10 OCTOBRE

## FABRICATION PARFUM

- 14h à 16h
- Espace Evasion Frot

# VENDREDI 13 OCTOBRE

## INITIATION À L'ART

- 10h à 12h
- Club Alembert

# LUNDI 9 OCTOBRE

## INITIATION À L'ART

- 14h à 16h
- Club Alembert

# JEUDI 12 OCTOBRE

## AUTOUR DE L'ODORAT

- Création d'un parfum, de bâtonnets d'encens et d'un baume parfumé
- 14h à 16h
- Espace Evasion Frot



# DÉCOUVRIR

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

### CLUB LECTURE

Venez partager et échanger sur vos lectures du moment dans la convivialité et la bienveillance.

Cet atelier est proposé à l'Espace Evasion Frot tous les 1<sup>er</sup> mardis du mois (sur inscription).

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



### CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE

Conférence d'une heure proposant de parler sur le thème du bien-être après 60 ans.

Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



### VISITE GUIDÉE À DISTANCE

Découverte du Château d'If depuis l'Espace Evasion Frot, accompagné à distance d'un guide conférencier présent dans le Château. Ce château est une forteresse française édifiée au centre de la rade de Marseille.

Cet atelier est proposé à l'Espace Evasion Frot tous les 1<sup>er</sup> mardis du mois (sur inscription). Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



### PORTES OUVERTES DANS LES CLUBS ET À LA RÉSIDENCE TERFAUX

Possibilité de pousser la porte d'un des clubs seniors de la ville afin d'y rencontrer l'animatrice, les adhérents et d'y découvrir les lieux et les animations qui y sont proposées.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
pole.seniors@meaux.fr  
01 60 09 90 25

Résidence Terfaux  
01 64 34 73 03



## CONFÉRENCE O DÉCHET

Apprendre comment réduire ses déchets au quotidien et découvrir d'autres manières de consommer.

Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



## SPECTACLE

Venez vous émerveiller le temps d'un après-midi, en participant à ce spectacle réunissant différents artistes : magicien, mentaliste, chanteuse de cabaret...

Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
pole.seniors@meaux.fr  
01 60 09 90 25



## CONFÉRENCE «BIEN VEILLIR AVEC LA NATUROPATHIE»

Comprendre ce qu'est la naturopathie et comment elle peut vous aider dans votre quotidien pour vous sentir en bonne vitalité :

Récupérer un meilleur sommeil, diminuer vos douleurs articulaires, améliorer votre digestion, diminuer votre anxiété.

Repartez avec des conseils d'hygiène de vie en s'appuyant sur le fonctionnement de votre corps en tant que seniors. Notre corps est une très belle machine mais qu'il faut comprendre pour mieux le nourrir de façon globale.

Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :** Résidence Terfaux - 01 64 34 73 03

## MUSICOTHÉRAPIE

Découverte de cette forme de thérapie, qui utilise la musique comme un moyen de soigner ou de répondre à une problématique donnée. Parce qu'elle atteint les individus « au cœur d'eux-mêmes », la musique constitue un moyen d'expression privilégié, qui permet à l'individu de « faire sortir » ses souffrances et ses émotions. Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
espaceevasionfrot@meaux.fr  
01 83 69 04 14



## BLUES ONCLE BEN

Spectacle festif et interactif sous forme de jeu télévisé avec des chansons d'époques.

Séance offerte dans le cadre de la semaine bleue.

**+ DE RENSEIGNEMENTS :**  
Résidence Terfaux  
01 64 34 73 03

# CALENDRIER

## MARDI 3 OCTOBRE

### CLUB LECTURE

- 14h à 16h
- Espace Evasion Frot

### BIEN VIEILLIR GRÂCE À LA NATUROPATHIE

- Conférence
- 14h30 à 16h
- Résidence Terfaux

## MERCREDI 4 OCTOBRE

### VISITE GUIDÉE À DISTANCE

- Château de Carcassonne
- 10h30 à 11h30
- Espace Evasion Frot

## JEUDI 5 OCTOBRE

### LE BIEN-ÊTRE APRÈS 60 ANS

- Conférence
- 15h à 16h
- Espace Evasion Frot

## VENDREDI 6 OCTOBRE

### PORTES OUVERTES - CLUBS

- 14h à 16h30
- Club Foch, Club Alembert,  
Club Colbert et Club Lafayette

## MARDI 10 OCTOBRE

### CONFÉRENCE ZÉRO DÉCHET

- 9h30 à 11h30
- Club Lafayette

## JEUDI 12 OCTOBRE

### SPECTACLE D'IMITATION, MAGIE & CHANT

- Cabaret
- 14h30
- Colisée

## VENDREDI 13 OCTOBRE

### MUSICOTHÉRAPIE

- 10h30 à 11h30
- Espace Evasion Frot

### REPAS MOULES FRITES

- À partir de 12h
- Résidence Terfaux
- Tarif : 10,10 € / personne

### BLUES ONCLE BEN

- Spectacle
- À partir de 14h
- Résidence Terfaux

À l'occasion de la semaine bleue, portes ouvertes à la Résidence Terfaux. Venez visiter un appartement et découvrir l'expo-vente des travaux réalisés par l'association des Résidents de Terfaux.

# ÊTRE ÉCOUTÉ

## VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE MALADE, EN SITUATION DE HANDICAP OU DÉPENDANT DU FAIT DE L'ÂGE ?

### CAFÉ DES AIDANTS

Parce qu'aider un proche est souvent une épreuve pour celui qui donne de son temps. Le PAT a souhaité offrir « une bulle d'air » pour ces personnes autour d'un café, une fois par mois en abordant une thématique différente.

Vous aider un proche ? Osez pousser la porte du PAT le 14 octobre et parler de votre bien-être...

Parce qu'on doit savoir prendre soin de soi, pour prendre soin des autres.

+ de renseignements :  
PAT 01 81 17 00 10  
contact@reliage.fr

### SAMEDI 14 OCTOBRE

De 10 h à 11 h 30 - Club Lafayette

Vous accompagnez un proche  
malade, en situation de handicap  
ou dépendant du fait de l'âge ?



**Café des aidants®**

**Meaux, Marne et Morin**

Autour d'un café, venez échanger  
votre expérience avec d'autres aidants.

**1 samedi par mois de 10h00 à 11h30**

Animé par des professionnels du PAT Meaux et  
une psychologue, le café des Aidants est un temps  
convivial d'échange et d'information







# LES DIFFÉRENTS ESPACES OUVERTS AUX SENIORS

**CLUB ALEMBERT** : Mail des Allobroges - 01 60 09 81 50

**CLUB COLBERT** : Place Colbert, 10 mail des Corses - 01 60 09 15 85

**CLUB FOCH** : Parc Foch - 01 64 34 54 27

**CLUB LAFAYETTE ET PÔLE SÉNIORS** : 5 place Lafayette - 01 60 09 97 50

**UNIVERSITÉ INTER-ÂGES** : 9 rue Louis Braille - 01 60 03 84 25

**ESPACE EVASION FROT** : 9 rue Louis Braille - 01 83 69 04 14

**RÉSIDENCE TERFAUX** : Rue Terfaux - 01 64 34 73 03



Semaine nationale  
des **retraités**  
et **personnes âgées**