

LA SEMAINE BLEUE

du 8 au 14 octobre 2018

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

www.semaine-bleue.org

Pour une société respectueuse de la planète : **ENSEMBLE AGISSONS**



CCAS

17, avenue Charles-de-Gaulle
Tél. : 01 34 17 60 99
ccas@ville-montmorency.fr

Résidence Héloïse

11 avenue Charles-de-Gaulle
Tél : 01 39 64 98 00



En lien avec "La Journée Internationale des Personnes Âgées"
le 1^{er} octobre 2018, sous l'égide de l'ONU



PROGRAMME 2018



PROGRAMME SEMAINE BLEUE

DU 8 AU 14 OCTOBRE 2018

Attention, nombre de places limité !

S'inscrire impérativement à la résidence Héloïse avant le 1^{er} octobre au 01 39 64 98 00. Pour les activités de jardinage à la résidence Héloïse, prévoir une tenue adaptée.

■ Lundi 8 octobre

11h :

► **Inauguration du poulailler** installé en septembre dans le jardin de la résidence, en partenariat avec l'association **EcoCocotte**, dans le but de réduire le gaspillage alimentaire.

► **Inauguration du potager** avec l'entreprise **Le petit pousseur** qui en a réalisé l'aménagement.

► **Apéritif**

12h30 : Repas sur le thème des U.S.A.

Animation dansante avec monsieur **Gérard Curci**, chanteur de la Bande à Basile.

■ Mardi 9 octobre

10h30 à 11h30 : Découverte des ateliers de gymnastique adaptée pour les personnes à mobilité réduite. Travail de l'équilibre, prévention de la perte musculaire.

12h : Barbecue

14h : Loto en partenariat avec le Club de l'Amitié. De nombreux lots seront distribués.

■ Mercredi 10 octobre

12h : Rendez-vous au restaurant Cocotte 4 place Mendès France à Montmorency (cuisine traditionnelle). **Entrée/plat/dessert et boisson : 30 € à la charge des convives.** Le règlement s'effectuera au restaurant.

Pour ceux qui souhaitent déjeuner à la résidence, un repas français sera servi.

14h : Visite du château d'Ecouen. Participation de **4,50 €** à régler sur place. Départ en car devant le restaurant Cocotte, 4 place Mendès France.

■ Jeudi 11 octobre

10h30 à 12h : L'entreprise **Le petit pousseur** proposera des conseils pédagogiques autour du potager, des plantations hivernales et du bêchage.

11h à 14h : Brunch à la brasserie Le Cheval Blanc place Roger Levanneur à Montmorency. Participation sur place de **20 €**.

12h : Déjeuner à la résidence **sur le thème de l'Asie.**

15h à 16h : Atelier découverte de la sophrologie.

16h à 17h : Atelier découverte de l'art thérapie.

■ Vendredi 12 octobre

10h30 à 12h : L'entreprise **Le petit pousseur** proposera des conseils pédagogiques autour du potager, des plantations hivernales et du bêchage.

12h : Déjeuner au restaurant de la résidence. **Repas sur le thème de l'Afrique.**

14h : Promenade accompagnée d'une durée de 30 minutes environ aux alentours de la résidence.

15h : Promenade accompagnée d'une durée d'une heure dans une sente.

16h30 : Collation à la résidence pour les promeneurs.

■ Samedi 13 octobre

14h : Après-midi portes ouvertes.

► **Buffet d'accueil** tout au long de l'après-midi sur un thème basque.

► **Stands d'informations** sur la résidence, les animations, les partenaires.

► **Visites accompagnées** de la résidence et de studios.

► **Expositions des œuvres** réalisées lors des ateliers d'art plastique et d'art thérapie.

► **Diaporama des activités** de la résidence Héloïse.

14h à 17h : Animation musicale avec le **Western band** de Seugy.

14h à 18h30 : L'entreprise **Le petit pousseur** proposera des conseils pédagogiques autour du potager, des plantations hivernales et du bêchage.

17h30 : Clôture de la journée avec une représentation des chorales des résidences Héloïse et Montjoie (Croix-Rouge Française) et la présentation d'une chanson écrite par les seniors.