



# Semaine Bleue

Semaine nationale des seniors

2 au 6  
octobre  
2023

Culture, sport, bien-être, sophrologie...  
Tout un programme à découvrir!



# La semaine bleue

Événement national à destination des seniors, la semaine bleue est devenue incontournable dans la vie bondynoise. Placé sous le signe de la convivialité et des échanges, ce temps fort permet de mettre à l'honneur les seniors bondynois, qui jouent un rôle essentiel sur notre territoire. De nombreuses animations, détaillées dans cette plaquette, rythmeront ce temps de partage, en particulier pour créer et renforcer les liens entre générations.

## Lundi 2 octobre Ouverture de la semaine bleue



**9H30** SALLE DES FÊTES - Hôtel de Ville

### **BRUNCH convivial**

Présentation du programme  
et temps d'échanges

*Inscriptions : CCAS*

**DE 14H À 16H** MAISON  
DE QUARTIER SOHANE

### **ATELIER Initiation informatique**

10 seniors

*Inscriptions : MDQ Sohane*

**DE 14H À 16H**

MAISON MARIANNE - Salle polyvalente

### **ATELIER Prévention de la dénutrition chez les personnes âgées:**

Sensibilisation à une alimentation  
équilibrée.

20 seniors

*Inscriptions : Maison des Parents  
et de la famille*

**FAITES-VOUS PLAISIR,  
PRENEZ SOIN DE VOUS,  
INSCRIVEZ-VOUS!**





## Mardi 3 octobre

### 13H30 OPERA GARNIER de Paris

Après-midi visite et goûter

30 seniors

Départ garage municipal

**Inscriptions : CCAS**

### 14 h00 MAISON DE QUARTIER SOHANE

**Séance Bien chez-soi**

**Inscriptions : MDQ SOHANE**

12 seniors.

### DE 9H À 16H

Centre Médical de Santé

**«CHECK-UP Santé seniors» :**

Audition, vue, bucco-dentaire,  
cardio-vasculaire et nutrition  
20 seniors

4 groupes de 5 seniors,  
sur un créneau de 1h20mn

**Inscriptions : Centre Médical  
de Santé de Bondy**



## Mercredi 4 octobre

### 10H MAISON MARIANNE

Salle polyvalente

**Initiation BOXE**

**adaptée seniors**

12 seniors

**Inscriptions : CCAS**

### 14H MAISON MARIANNE

Salle polyvalente

**Séance de SOPHROLOGIE**

15 seniors

**Inscriptions : CCAS**



## Jeudi 5 octobre

### 10H MAISON MARIANNE

Salle polyvalente

**Séance de RELAXATION chinoise**

15 seniors

**Inscriptions : CCAS**

### 10H MAISON DE QUARTIER BRASSENS

**Atelier d'ARTS PLASTIQUES**

12 seniors

**Inscriptions : MDQ Brassens**

### 14 H MAISON MARIANNE

Salle polyvalente

**SENSIBILISATION sur les infractions  
commises à l'encontre des  
personnes âgées**

suivie d'un goûter

30 seniors

**Inscriptions : CCAS**

### 14 H À 16 H MICROFOLIE

12 seniors

**Séance de sensibilisation  
à l'Art**

**Inscriptions : MICROFOLIE**



## Vendredi 6 octobre

### 14H SALLE DES FÊTES

l'Hôtel de Ville

**APRÈS-MIDI DANSANTE**

Plus de 100 seniors

**Inscriptions : CCAS**

### 18H30 MAISON DE QUARTIER SOHANE

**SOIRÉE REPAS SENIORS**

15 seniors

**Inscriptions : MDQ SOHANE**



## Comment s'inscrire ?

Toutes les activités sont gratuites et nécessitent une inscription obligatoire. Les structures à contacter pour l'inscription sont détaillées dans le programme. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de chacune de ces structures.

---

### Centre Médical de Santé

38 avenue de la République  
Tél: 01 48 50 41 60

### Maison de quartier et de la citoyenneté Sohane

162-164 Route de Villemomble  
Tel : 01 48 50 56 20

### Maison de quartier et de la citoyenneté Brassens

19 avenue Henri Barbusse  
Tél: 01 48 47 04 79

### Maison Marianne Maison des parents et de la famille

47-51 rue Louis-Auguste  
Blanqui  
Tél: 01 48 50 53 40

