

du 2 au 8 octobre 2023

Vieillir
ensemble

une chance
à cultiver !



LA MARCHÉ
BLEUE



"Grand, c'est vieillir. Vieille, c'est grand"

Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre
mairie-perpignan.fr | Application Perpignan la Rayonnante |   



Du lundi 2 au vendredi 6 octobre 2023

Dans le cadre de la Semaine Bleue, Louis Aliot, maire de Perpignan, le Centre Communal d'Action Sociale et sa vice-présidente Marie-Thérèse Costa-Fesenbeck, en partenariat avec les services municipaux, sont heureux de vous présenter le programme 2023.

Nous espérons vous voir nombreux.

À partir de différentes thématiques, nous vous proposons de co-construire un avenir intergénérationnel dans le but d'améliorer notre « vieillir ensemble ».

Nous vous encourageons à profiter de tous ces moments de partage.

Belle semaine à toutes et tous.



Lundi 2 octobre

Conférence santé : adaptation de la nutrition avec l'avancée dans l'âge

- De 10h00 à 11h00

Information collective proposée
par le Centre municipal de santé et l'IMFSI
(Sous réserve).

Inscriptions au 07 71 64 33 43

>> Au CCAS,

2 rue du Lieutenant Pruneta.

La boutique troc : Maison de quartier de Mailloles

- Ouvert toute la semaine
 - De 9 h 30 à 11 h 45 : troc
 - De 14 h 00 à 16 h 30 :
animations-débat
1 jour/1 thème

Fonctionnement :

1 ticket troc = 1 article

1/ Je dépose mon article (en parfait état).

2/ J'échange mon article contre un ticket troc.

3/ Je déniche de nouvelles pépites à zéro euro.

*Vêtements / femmes / hommes /
enfants et accessoires bébés /
jeux / jouets / livres.*

Entrée libre

>> Rue des Grenadiers

Séance de cinéma, film : « Adopte un veuf »

Suivi d'un débat sur la colocation
intergénérationnelle

- De 14h00 à 16h30

En collaboration

avec l'association Ensemble2generations

Goûter convivial offert en fin de séance
par l'association Ensemble2générations.

Venez rire avec cette comédie
et comprendre les bienfaits
que peut apporter la colocation
intergénérationnelle.

Témoignage senior/étudiant.

Inscription au 07 61 63 48 00

Participation 2 €

(apporter l'appoint)

>> Cinéma Le Castillet :

1 boulevard Wilson.

L'atelier de fabrication de produits de beauté naturels : maison de quartier Saint-Martin, antenne des baléares

- De 14h00 à 15h30

Découverte d'huiles essentielles,
des soins de la peau, création d'un soin
hydratant et d'une huile nourrissante
pour la peau.

Entrée libre

>> 11 rue de la Briqueterie



Mardi 3 octobre

Visite de la Casa Xanxo et son centre d'interprétation de l'architecture et du patrimoine

- De 10h00 à 11h00

L'emblématique hôtel particulier du début du XVI^e siècle est à redécouvrir après 4 années de restauration.

Visite guidée intergénérationnelle avec une classe de l'école Jules Ferry.

Inscription au 07 71 64 33 43

>> 8 rue de la Main de Fer

Atelier de conversation en catalan à l'heure du déjeuner

- De 12h30 à 13h30

Apporter son déjeuner. Porta el teu dinar !
Bon profit !

Entrée libre

>> **Bibliothèque Bernard Nicolau**
42 avenue de Grande-Bretagne

Découverte : atelier de l'imaginaire proposé par le CCAS

- De 14h00 à 16h00

Libérez votre imaginaire et votre mémoire à partir de jeux d'écriture. Cet atelier est organisé par le CCAS suite à un financement CFPPA 2023.

Inscription au 07 71 64 33 43

>> **Maison des associations,**
mairie de quartier Est,
rue des Calanques

Découverte : éco balade encadrée par l'association Siel Bleu

- De 14h00 à 15h30

Cet atelier est organisé par l'association **Siel Bleu/CCAS** suite à un financement CFPPA 2023.

Balade éco citoyenne, ramassage des déchets. **Gants, pinces et sacs fournis.**

Inscription au 07 71 64 33 43

>> **Le long du canal de Perpignan**
Départ derrière le magasin
Boulangier, centre commercial
Auchan

Jeux de société : On s'fait une partie !

- De 17h00 à 19h00

Un moment ludique à partager.

Entrée libre de 4 à 109 ans.

>> **Médiathèque : 15 rue Émile Zola**



Mercredi 4 octobre

Ateliers intergénérationnels d'activités physiques proposés par le service Sport Forme seniors/ service Jeunesse

• De 14h00 à 16h30

Participez à 3 activités découvertes :
laser run/stretching/ jeux de ballon.

Venez avec vos petits-enfants !
Équipes intergénérationnelles.

**Prévoir : tenue confortable
et bouteille d'eau.**

Inscription au 07 71 64 33 43

>> **Rendez-vous à l'entrée
du Parc des sports**

Atelier TricoBiblio animé par une bibliothécaire

• De 14h30 à 16h00

Tricot et crochet tous niveaux. Atelier
intergénérationnel. Savoirs partagés et
bonne humeur jusqu'au bout des doigts !

Entrée libre

>> **Médiathèque : 15 rue Émile Zola**

Les Mercredis animés : projection dans le cadre du cycle « Nouvel Hollywood : la révolution en images des années 70 »

• De 15h00 à 17h00

Entrée libre

>> **Médiathèque : 15 rue Émile Zola**

Le village de la Sécurité Routière encadré par la Police Municipale de Perpignan

• **Toute la journée**

• De 10h00 à 12h00 :
accueil seniors

• De 14h00 à 16h30 :
**accueil
intergénérationnel**

Activités proposées :

- Stand lunette de perturbation (alcool + médicaments).
- Stand simulateur de choc accident frontal.
- Stand sécurité dans un car et mise en situation de son évacuation.
- Stand agilité à vélo (petit parcours entre des plots).
- Stand « Apprendre à remplir un constat amiable ».

Inscription obligatoire
au 07 71 64 33 43

>> **Rendez-vous à l'entrée
du Parc des sports**



Jeudi 5 octobre

La Marche bleue : boucle du Bois des Chênes

• De 9h30 à 11h00

Marche de 5 km encadrée
par le service Sport Forme seniors.
Tous niveaux.

Avec la participation
des professionnels de la Maison
Sport Santé de Perpignan.

Clôture de la marche
par un apéritif convivial offert
à la résidence seniors Le Palazzo.

**Prévoir : tenue et chaussures
confortables, bouteille d'eau.**

Sans inscription

**>> Départ et café d'accueil offert
à la résidence seniors Le Palazzo.
Rendez-vous au 3 rue Jordi
Carbonell I Tries à Perpignan
(parking)**

Espace festif : maison de quartier du Haut-Vernet

• De 14h00 à 16h30

La maison de quartier vous accueille
afin de partager un après-midi festif
et ludique. Goûter convivial !

Démonstration de sardanes,
jeux de société.

Inscription au 04 68 63 61 30
>> 76 avenue de l'Aérodrome

Vendredi 6 octobre

Atelier découverte @base

• De 9h30 à 11h00

Il n'y a pas d'âge pour plonger
dans la culture numérique !

Réalité virtuelle immersive
et tablettes tactiles.

Entrée libre

>> Médiathèque : 15 rue Émile Zola

Séance découverte d'aquagym à la résidence seniors Le Palazzo

• De 9h00 à 10h00

Piscine couverte et chauffée.

Apporter son maillot et sa serviette.

Places limitées.

Inscription au 04 68 95 25 00

*À signaler au moment de
l'inscription : votre appel
concerne la Semaine Bleue.*

**>> 3 rue Jordi Carbonell I Tries
(parking)**

Visite du théâtre de L'Archipel

• De 10h00 à 11h00

Inscription au 07 71 64 33 43

>> Avenue Général Leclerc



Vendredi 6 octobre

La maison de quartier vous accueille pour clôturer la Semaine Bleue :

venez danser sur les rythmes des années 70/80 !

Thé dansant : maison de quartier Saint Gaudérique - Firmin Bauby

- De 14h00 à 16h30

Thème Bleu : portez sur vous une touche de bleu.

Goûter convivial : Apporter une petite douceur à partager !

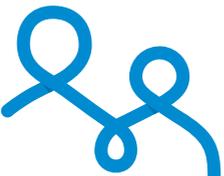
Animation karaoké.

Inscription au 07 71 64 33 43

ou au 06 27 91 64 30

>> Rue Nature





La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

Renseignements / Inscriptions

CCAS de Perpignan

Pôle Senior/Autonomie
Service Animation
Prévention Seniors
2 rue du Lieutenant Pruneta,
66000 Perpignan
Mail: animation.seniors@ccas-perpignan.fr
Tél: 04 68 34 88 34

Mairie de Perpignan

Direction de la Santé publique
Centre Médical Municipal
de Santé
5 rue de la Fusterie
66000 Perpignan
Tél: 04 68 66 34 97

