



- Permanences des droits et informations mutuelle communale

- Rencontres des aidants

- Forum, remise en forme et loto

LUNDI

5



SAMEDI

10

OCTOBRE

Semaine bleue

POUR LES SENIORS

Programme



CHOISY-le-ROI



Chères Choisyennes, chers Choisyens,

Pour cette première édition de la Semaine bleue pour les seniors, le CCAS, les services municipaux, les associations locales et les partenaires spécialisés ont répondu présents afin d'élaborer un programme riche et varié afin de toucher un large public.

Prendre soin de nos seniors, leur apporter des réponses adaptées, les accompagner dans leur quotidien ont toujours été au cœur des actions menées par la Ville.

La richesse de la programmation et la diversité des lieux des animations permettront à chaque senior d'en profiter avec leur famille ou leurs amis.

Cette semaine est l'occasion de renforcer les liens intergénérationnels, d'échanger autour de sujets du quotidien, d'ateliers de remise en forme ou artistique. C'est à vous de faire vos choix en fonction de vos attentes et vos envies.



Tonino Panetta

Maire de Choisy-le-Roi
Président du CCAS



Stéphanie Chenu

Adjointe au Maire déléguée aux Affaires sociales,
Maintien à domicile et résidences autonomie.
Vice-présidente du CCAS

LUNDI 5 OCTOBRE

10h → 12h **Devenez un consommateur averti**

Par une diététicienne-nutritionniste

Venez décrypter les étiquetages alimentaires pour une meilleure compréhension de votre alimentation.

● Inscription* au 06 16 78 67 18 (maximum 20 personnes)

📍 Salle des Navigateurs

13h30 → 16h30 **Après-midi dansant**

Ambiance chaleureuse garantie !

● Ouvert à tous

📍 Salle Le Royal

14h → 16h **Causerie-Gôûter**

Animé par Colette Gatouillat

Découvrez l'histoire des 3 mairies de Choisy-le-Roi.

● Ouvert à tous

📍 Salle des Navigateurs

16h30 → 18h **Initiation Tai Chi Chuan**

Par l'association Le Cercle Éventail

● Ouvert à tous (place limitée)

📍 Gymnase Alice Milliat

MARDI 6 OCTOBRE

9h → 10h30 **Petit-déjeuner équilibré**

Préparez et dégustez un petit-déjeuner pour être en forme toute la journée.

● Inscription* au 01 48 92 44 64 ou par mail : sante.handicap@choisyleroi.fr

📍 Maison des sportifs

10h30 → 12h **Initiation à l'art floral**

Offrez-vous une parenthèse de bien-être avec l'art floral.

● Inscription* dans l'une des deux résidences autonomie (maximum 10 personnes)

📍 Résidence autonomie Pierre Brossolette



* Inscriptions dans la limite des places disponibles



14h → 16h Histoire et visite de la ville

Par François Robichon,
secrétaire général de l'Office
de tourisme

- Ouvert à tous
- 📍 Office de tourisme

14h → 17h Droits des seniors

Informez-vous
sur vos droits.

- Ouvert à tous
- 📍 Espace Mouloudji

15h → 17h Initiation Tai Chi Chuan

Par l'association
Le Cercle Éventail

- Ouvert à tous (place limitée)
- 📍 Gymnase Alice Milliat

TEMPS FORT



16h → 20h Rencontres des aidants

Retrouvez des informations
et ressources clefs pour vous
accompagner dans votre rôle
d'aidant. Participez à des
ateliers pour prendre soin de
vous et échanger avec une
initiation au dessin
(inscription sur place le jour
J), à la sophrologie (2
séances 16h30-17h10 et
17h15-17h55) et une
initiation à la danse
(18h-18h45)

- 📍 Salle Le Royal



MERCREDI 7 OCTOBRE

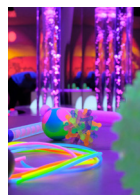
9h → 10h30 Petit-déjeuner équilibré

Préparez et dégustez un
petit-déjeuner pour être en
forme toute la journée.

- Inscription au 01 48 92 44 64 ou
par mail :
sante.handicap@choisyleroi.fr

- 📍 Maison de la Jeunesse

9h → 12h Découverte de l'univers Snoezelen



Vous êtes invités avec vos
petits-enfants à participer à
cet atelier. L'occasion de
stimuler vos sens, de passer
un moment calme et de
partager une activité
intergénérationnelle.

- Inscription* dans l'une des deux
résidences autonomie
(40 personnes maximum)

- 📍 Salle Lebidon

9h30 → 12h30 Sensibilisation à la pratique de l'activité physique adaptée

Par l'association
MSS APA de Géant

Stand d'information et de
sensibilisation. Testez votre
capacité cardio-vasculaire en
5 minutes avec un dispositif
de mesure.

- Ouvert à tous

- 📍 Salle Le Royal

14h Cinéma Là-Haut

Partagez avec vos petits-enfants ce film. Carl Fredricksen, un vendeur de ballons à la retraite, décide d'attacher des milliers de ballons à hélium à sa maison pour s'envoler vers l'Amérique du Sud.

- Ouvert à tous aux tarifs du cinéma
Pour les seniors inscrits au Pôle Loisirs et Retraités, les inscriptions sont obligatoires à loisirs.ccas@choisyleroi.fr

📍 Cinéma-Théâtre de Choisy-le-Roi

14h → 16h30 Atelier tricot

Cet atelier est proposé pour permettre aux enfants de s'initier au tricot avec l'aide des seniors.

- Inscription* dans l'une des deux résidences autonomie (15 personnes maximum)
- 📍 Pavillon Nord



15h → 17h Ferme pédagogique Tiligolo

Venez partager des moments de complicité avec vos petits-enfants autour de la découverte du monde de la ferme. Observez et participez aux soins des animaux.

- Inscription* dans l'une des deux résidences autonomie (100 personnes maximum)
- 📍 Résidence autonomie Benoit Frachon

18h → 22h Initiation Tai Chi Chuan

Par l'association
Le Cercle Éventail

- Ouvert à tous (place limitée)
- 📍 Gymnase René Rousseau



JEUDI 8 OCTOBRE

9h → 10h30 Petit-déjeuner équilibré

Préparez et dégustez un petit-déjeuner pour être en forme toute la journée.

- Inscription au 01 48 92 44 64 ou sante.handicap@choisyleroi.fr
- 📍 Maison pour Tous

9h30 → 11h30 Loto musical

Reconnaissez des extraits de chansons pour compléter votre grille, Amusement et mémoire au rendez-vous !

- Ouvert à tous
- 📍 Salle Le Royal

10h30 → 11h30 Initiation Tai Chi Chuan

Par l'association
Le Cercle Éventail

- Ouvert à tous (place limitée)
- 📍 Gymnase Paul Langevin

14h → 15h Découverte de l'escrime adapté aux seniors

Cet atelier vous permettra de stimuler la coordination entre vos bras et votre corps, de travailler les réflexes et la mobilité.

- Inscription* dans l'une des deux résidences autonomie (10 personnes maximum)
- 📍 Résidence autonomie Benoit Frachon

VENDREDI 9 OCTOBRE



17h30

Ciné-débat Rue Málaga

Découvrez l'histoire de Maria Angeles, une Espagnole de 79 ans, vit seule à Tanger, où elle profite de sa ville et de son quotidien. Sa vie bascule lorsque sa fille Clara arrive de Madrid pour vendre l'appartement dans lequel elle a toujours vécu. Cette séance gratuite sera suivie d'un débat.

- Ouvert à tous
- 📍 Cinéma-Théâtre de Choisy-le-Roi

20h → 22h

Initiation Qi Gong

*Par l'association
Le Cercle Éventail*

- Ouvert à tous (place limitée)
- 📍 Gymnase René Rousseau



10h30

Cours de l'Université Inter-Âges

*Par l'historienne de l'art
Delphine Deshayes*

Ce cours évoquera le centenaire de la mort de Claude Monet en lien avec l'exposition de l'Orangerie.

- Sur réservation 01 75 37 60 70
- 📍 Médiathèque Aragon

10h30 → 11h30

Atelier socio- esthétique

Cet atelier sera l'occasion de prendre un temps pour vous en favorisant le bien-être et l'estime de soi.

- Inscription* dans l'une des deux résidences autonomie (40 personnes maximum)
- 📍 Salle Lebidon

15h → 16h

Fabrication de produits de beauté

Apprenez avec des gestes simples à fabriquer des produits de beauté maison avec des ingrédients naturels.

Repartez avec votre création de produit.

- Inscription* dans l'une des deux résidences autonomie (10 personnes maximum)
- 📍 Résidence autonomie Benoit Frachon



14h → 17h

Droits des seniors

Informez-vous sur vos droits.

- Ouvert à tous
- 📍 Espace Langevin

**16h30 → 17h et
17h → 17h30**

Atelier équilibre et prévention des chutes

Prévoyez une tenue confortable.

- Inscription au 01 48 92 44 64 ou sante.handicap@choisyleroi.fr
- 📍 Salle Le Royal

20h → 22h

Soirée cinéma film ancien Rue des Prairies

Convivialité, échanges autour de ce film. L'occasion de se replonger dans vos souvenirs et de partager des anecdotes tous ensemble.

- Inscription* dans l'une des deux résidences autonomie (40 personnes maximum)
- 📍 Résidence autonomie Benoit Frachon

* Inscriptions dans la limite des places disponibles

SAMEDI 10 OCTOBRE

9h → 11h

Marche Bleue/Rose

TEMPS FORT



Dans le cadre de la Semaine bleue (pour les seniors) et d'Octobre Rose (mois dédié à la lutte contre le cancer du sein), venez entre amis ou en famille faire cette initiation à la marche. Tous les niveaux sont les

bienvenus. Une équipe d'encadrant s'adaptera au rythme de chacun. Un parcours vous attend entre les quais de Seine, les parcs et squares de la ville.

Un moment convivial, de solidarité et de remise en forme pour le bien-être de chacun.

Prévoir des chaussures adaptées.

● Ouvert à tous

📍 Départ de l'Esplanade de la gare de Choisy-le-Roi

TEMPS FORT

**10h → 15h
Forum**

Intervenants : CCAS, Police municipale, CPTS OCTAV, Office de Tourisme, Cité de la Forme

Venez vous informer sur différents sujets : droits sociaux, offre d'accompagnement à domicile, mutuelle communale, prévention cancer du sein, dispositifs d'accompagnement en santé... et vous donner des conseils sur les arnaques, démarchage et fraudes pour adopter les bon réflexes.

● Ouvert à tous

📍 Salle Le Royal



10h30 → 12h30

Initiation Tai Chi Chuan

*Par l'association
Le Cercle Éventail*

● Ouvert à tous (place limitée)

📍 Gymnase Marcel Cachin

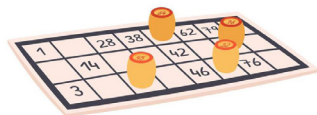
15h → 18h

Loto

Un grand loto convivial vous attend. À partager

● Ouvert à tous

📍 Salle Le Royal



Informations pratiques

Adresses des lieux

- 📍 **Cinéma-Théâtre de Choisy-le-Roi**
12 rue Robert Peary
- 📍 **Conservatoire**
44 rue du Docteur Roux
- 📍 **Espace Langevin**
31-33 rue Alber 1^{er}
- 📍 **Espace Mouloudji**
1 place Pierre Brossolette
- 📍 **Gymnase Alice Milliat**
2 avenue Rosa Luxemburg
- 📍 **Gymnase René Rousseau**
12 avenue d'Alfortville
- 📍 **Gymnase Marcel Cachin**
39 rue Sébastopol
- 📍 **Maison des sportifs**
à côté du service des sports, stade Jean Bouin, 39/41 rue Pompadour
- 📍 **Maison pour Tous**
30 avenue de Newburn
- 📍 **Médiathèque Aragon**
17 rue Pierre Mendès France
- 📍 **Office de Tourisme**
6 bis place de l'Église
- 📍 **Pavillon Nord**
Parc de la Mairie,
place Gabriel Péri
- 📍 **Résidence autonomie Benoit Frachon**
31 boulevard des Alliés
- 📍 **Résidence autonomie Pierre Brossolette**
4 avenue de la Folie
- 📍 **Salle Lebidon**
4 avenue de la Folie
(entrée côté parking de la Résidence autonomie Pierre Brossolette)
- 📍 **Salle des Navigateurs**
12 rue Robert Peary
- 📍 **Salle Le Royal**
13 avenue Anatole France



CHOISY*-le-***ROI**