

Vendredi 4 octobre

► Prévention

### La matinée des aidants

Qu'est-ce qu'être aidant ? En cette veille de journée nationale des aidants, l'Espace Seniors propose des temps d'échanges et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants (santé physique, psychologique, sociale).

Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité.

De 10h00 à 12h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Atelier musical

### « Enflammez vos textes ! Session studio »

Ecriture, composition et enregistrement d'un texte (chanson, lecture, poème, slam, etc.) en condition réelle dans un studio. Oui c'est possible avec cet atelier musical en partenariat avec la Sum, association sévrienne.

Goûter - Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité - [Transport en bus.](#)

À 13h30 - La Sum - Rendez-vous à l'Hôtel de ville



La  
Semaine  
Bleue  
La semaine des seniors

Du 30 septembre  
au 4 octobre

# Bouger ensemble... pour entretenir la flamme

Une semaine d'activités  
pour les Sévriens retraités  
de plus de 60 ans

Renseignements et inscriptions :

Espace seniors  
Hôtel de ville - 54, Grande Rue  
Tél. 01 41 14 11 36  
ou par mail à [espace.seniors@ville-sevres.fr](mailto:espace.seniors@ville-sevres.fr)



# Programme de la Semaine Bleue

Chaque année, se déroule la Semaine Bleue partout en France. Pour cette nouvelle édition, l'Espace Seniors de la ville de Sèvres propose aux retraités sévriens de plus de 60 ans, de participer à cette nouvelle édition sur le thème « Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ». Ateliers, conférences, spectacle ... Retrouvez le programme complet ci-dessous.

## Lundi 30 septembre

► Conférence

### « Le sommeil et la sophrologie : comprendre son sommeil pour mieux le gérer »

Les troubles du sommeil peuvent se manifester par des troubles de l'endormissement, des réveils nocturnes et des éveils précoces. Pour tenter d'améliorer la qualité de nuit des seniors, des approches comportementales se sont développées ces dernières années à l'instar de la sophrologie.

Cette conférence sera suivie d'une présentation sur les ateliers sophrologie - Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors.

De 10 h à 12 h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Théâtre-forum

### « Entretenir la flamme »

Trois saynètes interactives mises en scène et jouées par la troupe L'Envers de l'Art, aborderont les sujets de la solitude, des rencontres, du vacillement de la flamme avec la maladie, de la vie de couple au fil du temps, du regard des enfants sur la vie affective de leurs parents...

Goûter d'ouverture - Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité - [Transport possible sur demande auprès de l'Espace Seniors.](#)

À 13 h 30 - Rotonde du Sel (Sèvres Espace Loisirs) - 47, Grande Rue

## Mardi 1<sup>er</sup> octobre

► Atelier

### « Mémoire en musique »

Un cycle de 5 séances d'ateliers d'une heure animées par un musicien professionnel et un musicothérapeute vous est proposé. Avec des exercices de respirations et d'étirement doux. Apprenez à travailler votre voix et à bien vocaliser avec des exercices de mémorisation des paroles et de la mélodie.

Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité.

De 10h30 à 11h30 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Jeu de piste connecté

### « Bougeons ensemble ! »

Redécouvrez la ville de Sèvres à travers un jeu de piste connecté. Saurez-vous trouver toutes les réponses aux énigmes ?

Goûter - Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité - [Transport en car.](#)

Rendez-vous à 14 h à l'Hôtel de ville pour un départ en car vers le parc nautique de l'Île Monsieur

## Mercredi 2 octobre

► Atelier balade

### « Tous Feux Tout Flamme, redécouvrons le centre-ville ensemble »

Se déplacer à pied peut être un véritable challenge du quotidien, surtout en zone urbaine où les pièges sont nombreux entre les nouveaux panneaux, et les différents travaux sur la voie publique. L'équipe de l'Espace Seniors aux côtés de la police municipale et nationale vous sensibiliseront sur les précautions à prendre dans la rue. Une balade en centre-ville est prévue pour poser toutes vos questions et partager un moment ensemble.

Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité - [Transport possible sur demande à l'Espace Seniors.](#)

De 10h30 à 11h30 - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► visite/atelier

### Visite en casque de réalité virtuelle de la Cathédrale

### Notre Dame de Paris et atelier de gravure laser en famille

Que diriez-vous de visiter la cathédrale Notre Dame de Paris sans vous déplacer ? Bienvenue dans le monde de la réalité virtuelle ! Profitez de cette après-midi ludique animée par l'Espace Senior et Orange pour tester les casques de réalité virtuelle. Vous pourrez également vous initier à de la découpe et de la gravure laser avec Ze Fab Truck. À noter que cet atelier est ouvert aux petits-enfants.

Goûter - Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité.

À 14h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

## Jeudi 3 octobre

► Atelier

### « L'équilibre en mouvement »

Bouger est bon pour la santé. Comment profiter de sa retraite pour bouger et renforcer son équilibre ? Que faire pour entretenir sa souplesse et sa force musculaire ? L'activité physique permet d'avoir les bons réflexes et de prendre confiance en soi pour éviter les chutes. Cet atelier (le premier d'un cycle) vous permettra de vous initier à quelques exercices simples.

Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité.

De 10h30 à 12h - Hôtel de ville - Salon Saint-Omer - 54, Grande Rue

► Spectacle

### « Les amants de Montmartre »

Montmartre, les guinguettes, les jupons des femmes qui virevoltent au son de l'accordéon. Dans cette atmosphère joyeuse et festive, René, le p'ti gars de la butte, bougon au cœur tendre, rencontre Marguerite, la jolie môme qui ne s'en laisse pas conter. Témoin de toutes leurs frasques, Gustave, l'ami de toujours, rythme par sa musique cette histoire d'amour pleine de rebondissements. Grâce à ce spectacle théâtral et musical, plongez dans l'univers du Montmartre des années 1900 et découvrez une pièce drôle et poétique.

Ce spectacle sera suivi du cocktail de la Semaine Bleue - Inscription obligatoire auprès de l'Espace Seniors - Nombre de places limité - [Transport possible sur demande à l'Espace Seniors.](#)

À 14h30 - salle de spectacle du Sel (Sèvres Espace Loisirs) - 47 Grande Rue