

Semaine nationale
des retraités et
des personnes âgées



Semaine Bleue



Du 3 au 8 octobre 2016

Sport, culture, santé et bien-être,
une semaine d'activités

pour les séniors ébroïciens



Information et inscription

02.32.78.24.90

Laurène DE WEVER
Pôle Santé Handicap – CCAS de la Ville d'Evreux

« Les partenaires de la *LA SEMAINE BLEUE*
vous accompagnent toute cette semaine »



Centre Social de la Madeleine



Petit-déjeuner de lancement de la Semaine Bleue

A 10h00 à l'Hôtel de Ville (Salon d'honneur) 

Pour débuter cette semaine, les élus de la ville d'Evreux et les partenaires de la Semaine Bleue vous accueillent pour partager un petit-déjeuner et découvrir le programme de cette semaine.

Sur inscription

Testez votre audition avec la Mutualité Française

De 14h à 17h à la Maison de Quartier du Clos au Duc 

La Mutualité Française vous accueille à la Maison de Quartier du Clos au Duc et vous propose de contrôler votre audition.

Sur place, un audioprothésiste vous propose gratuitement un bilan auditif (*sur inscription*). Autour d'un café, vous pourrez bénéficier de conseils pour prendre soin de votre audition (*en accès libre*).

Sur inscription

Initiation au Tir à l'arc

De 14h à 16h au Gymnase Artois de Saint Michel 

Le Service des Sports de la ville d'Evreux vous propose de découvrir le tir à l'arc. La pratique régulière du tir à l'arc développe et permet d'entretenir la concentration, la coordination, la force et l'équilibre.

Accès libre

Inscription - Contactez le 02.32.78.24.90

Conférence autour de l'Humanitude

De 14h à 17h à la Villa La Providence 

Et si la dépendance était une chance ?
Formatrice Humanitude depuis 2006 et directrice de l'Institut Gineste-Marecotti Normandie, Annie Valin vous présentera la Méthodologie de soin Gineste-Marecotti®. Dite Humanitude, cette méthodologie au service d'un prendre soin Bientraitant s'appuie sur 5 principes : Zéro soin de force, sans abandon de soin ; Respect de la singularité et de l'intimité ; Vivre et mourir debout ; Ouverture vers l'extérieur ; Lieu de vie, lieu d'envies.

Sur inscription

Conférence proposée sur inscription au sein de la Villa Providence.

Atelier de lecture et d'écriture

De 14h 30 à 17h à l'EHPAD de Saint-Michel (Salle Monet) 

L'équipe de la Maison de Retraite de Saint-Michel vous accueille dans le cadre d'un atelier de lecture et d'échange autour d'un livre de votre choix.

Accès libre

Vous pourrez également participer à la création de poèmes

Reportez-vous au centre de ce programme pour trouver sur la carte chaque lieu proposant des activités lors de la semaine.

Découverte de la gymnastique d'entretien et d'étirement

De 10h à 12h au Dojo de Navarre



Pratiquée dans une ambiance amicale et en toute convivialité, elle stimule les organismes. Elle permet de retrouver et de préserver la santé physique.

Elle permet d'assouplir et de renforcer les muscles.

La gym d'étirement alterne musculation, étirement et respiration.



Accès libre

Espace bien-être

De 10h à 12h30 A l'EHPAD de Saint-Michel (Salle Monet)



Offrez-vous un moment de détente et de repos au travers des différentes activités proposées à la Maison de Retraite de Saint-Michel. Manucure, pédicure, massages et relaxation au sein de l'espace Snoezelen vous attendent.

Sur inscription

« De beaux Souvenirs » : présentation de l'exposition

De 10h à 12h au Logement-Foyer de La Madeleine



Les animateurs, soignants et psychologue des EHPAD Azémia, la Filandière et de l'accueil de jour présentent le projet photographique "De Beaux souvenirs" réalisé par le photographe Romain Leblanc

entre juin et décembre 2015. A partir des portraits

et des témoignages, cette intervention sera l'occasion d'expliquer la démarche projet et les bénéfices d'une action artistique en gérontologie.

Sur inscription

Présentation des ateliers du bien-veillir

De 14h à 16h à l'Hôtel du Département



L'Association Santé Education et Prévention dans les territoires (ASEPT HN) vous présente un cycle de 8 ateliers pour vous aider à adopter des comportements favorables à votre santé. Alimentation, sommeil, équilibre, hygiène bucco-dentaire ou encore entretien de la mémoire sont au programme de ces ateliers du bien-veillir.

Accès libre

Parcours de prévention des chutes

De 14h à 17h au Centre Social de la Madeleine



L'association Siel Bleu vous attend au Centre Social de la Madeleine et vous propose des parcours pour découvrir les gestes et postures permettant de se déplacer en toute confiance et ainsi prévenir les risques de chute.

Accès libre

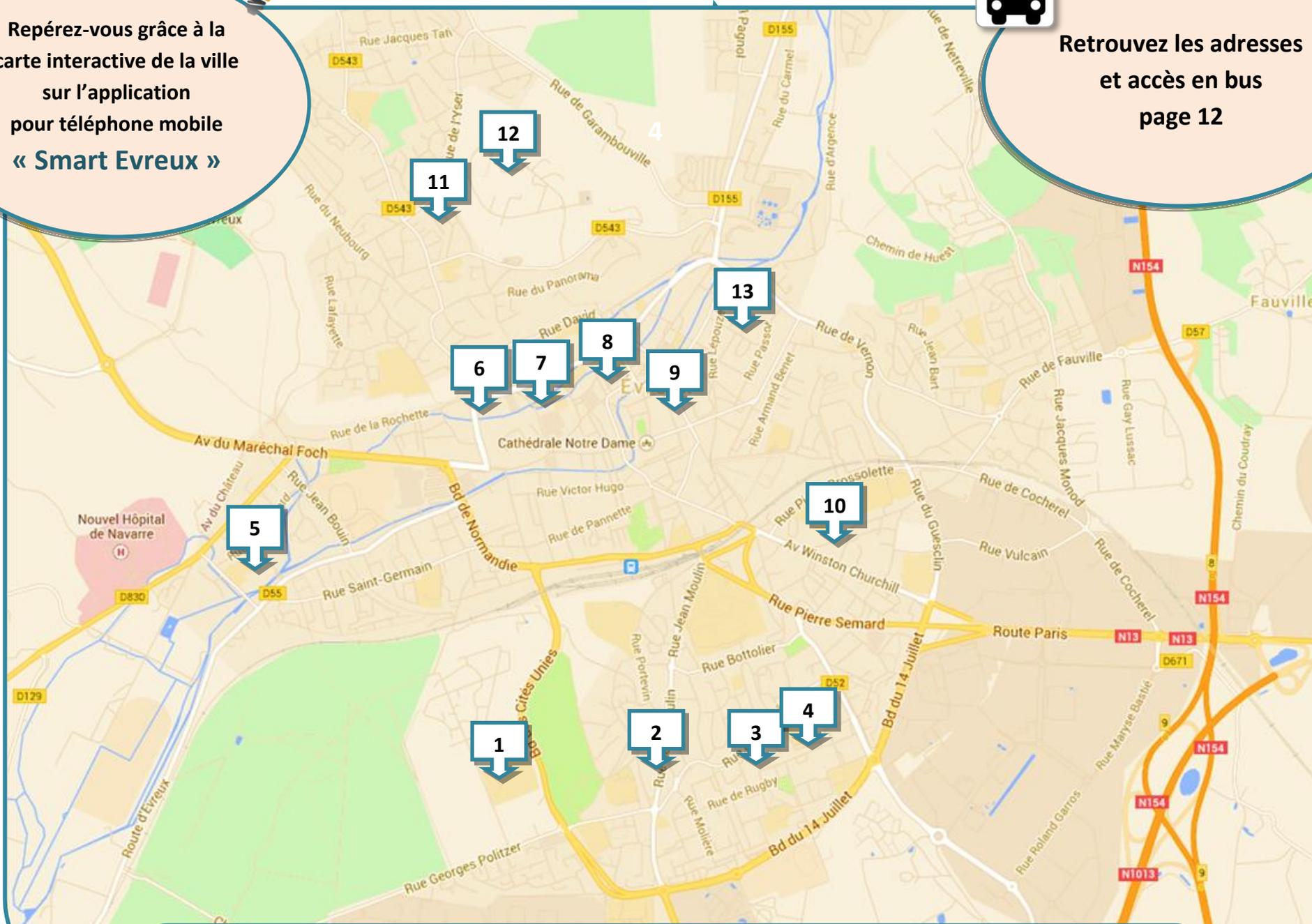
Venez découvrir l'exposition de beaux souvenirs en accès libre toute la semaine au Foyer Logement de la Madeleine



Repérez-vous grâce à la carte interactive de la ville sur l'application pour téléphone mobile « Smart Evreux »



Retrouvez les adresses et accès en bus page 12



SEMAINE BLEUE 2016 — Localisation des animations



- 1 **Lycée Léopold Senghor**— Rue du Canada
Quartier Cités Unies - Bus : T8—Lycée Senghor ou T6—Trangis
- 2 **Logement-Foyer de La Madeleine**— 85 rue de la Forêt
Quartier de La Madeleine - Bus : T1 et T7—Molière
- 3 **Centre social—Maison de quartier de La Madeleine**— Place Kennedy
Quartier de La Madeleine - Bus : T1, T7—Kennedy
- 4 **Gymnase Joliot Curie**— Rue Joliot Curie
Quartier de La Madeleine - Bus : T1,T3 et T7—Joliot Curie
- 5 **Dojo de Navarre**— rue Dulcie September
Quartier de Navarre - Bus : T1 et T3—St-Taurin ou Maréchal Foch
- 6 **Villa La Providence**— 2 rue du Docteur Roux
Quartier Centre ville - Bus : T1, T3 et T4—St-Taurin
- 7 **Hôtel du département**— 14 boulevard Georges Chauvin
Quartier Centre ville - Bus : T1 et T2—La Vierge
- 8 **Placette Oursel** - Quartier Centre ville - Bus : T1 et T2—Oursel
- 9 **Auditorium de la Médiathèque**— Square Georges Brassens
Square Georges Brassens— (Place du théâtre)
Place du Général de Gaulle (Hôtel de ville)
Quartier Centre ville - Bus : T1 et T2—Hôtel de ville
- 10 **Maison de quartier du Clos au Duc**
Quartier du Clos au Duc - Bus : T2—Bellevue
- 11 **Gymnase d'Artois**— rue d'Artois
Quartier de Saint Michel - Bus : T2—Sacquenville
- 12 **Maison de retraite Saint Michel**— rue du Docteur Baudoux
Quartier Saint Michel - Bus : T6—Maison de retraite
- 13 **Logement-Foyer** — 36 rue Maillot
Quartier Saint Michel - Bus : T5 —Dupont de l'Eure

Le Côlon Tour et son Espace Santé

De 10h à 17h sur le Square Georges Brassens

La Ligue contre le Cancer et une équipe de médecins vous accompagnent dans la visite d'un côlon géant pour comprendre le dépistage du cancer colo-rectal.

Sur l'Espace Santé des professionnels vous accueillent sur divers stands et ateliers.

Au programme, des informations sur vos droits avec la CPAM, la CARSAT et la CAMIEG. Des informations sur le dépistage des cancers avec DECAD'E et la Ligue contre le Cancer. Une diététicienne du CH Eure-Seine sera présente pour vous conseiller autour de l'équilibre alimentaire. L'Office Municipal des Sports vous attend pour tester vos capacités physiques au travers de différents ateliers. Le Centre de Vaccination sera à votre disposition pour le faire le point sur vos vaccins.



Accès libre

Découverte du Walking Foot

De 10h à 16h Place de l'Hôtel de Ville

Le foot marche est une variante du football qui se joue à tout âge, qui est mixte, sans contact ni gardien. Le terrain et les équipes sont réduits. Le walking foot est conçu pour aider les gens à garder un mode de vie actif en dépit de leur âge. Un groupe d'enfants vous attend pour découvrir avec vous cette nouvelle activité.



Accès libre

Immersion dans les coulisses d'un tournage de film

De 11h à 16h à l'EHPAD de Saint-Michel (Salle Monet)

En compagnie de l'association des Jeunes cinéastes d'Evreux, découvrez les coulisses d'un tournage, des enregistrements au montage vidéo.



Accès libre

Marche douce

De 10h à 12h dans la forêt de la Madeleine

Avec le Service des Sports de la Ville d'Evreux, Venez découvrir les bienfaits de la marche à pied. La marche douce diminue la tension nerveuse ainsi que l'anxiété. Départ de la marche depuis le parking du lycée Senghor.



Accès libre

Atelier d'expression artistique (peinture et création de bijoux)

De 10h à 17h à l'EHPAD de Saint-Michel

L'équipe de l'EHPAD vous proposera deux ateliers. Un atelier pour réaliser ensemble une fresque murale. Un deuxième atelier vous fera découvrir la création de bijoux ainsi que les créations des résidents.



Accès libre

Groupe de conversation autour de l'ouvrage « Pascaline »

De 14h à 16h au Foyer Logement Maillot – Centre Ville

En s'appuyant sur le livre "Etapes, La retraite de Pascaline" co-écrit par le Groupe de conversation de la résidence Azémia, des résidents viennent témoigner de l'entrée en maison de retraite. Accompagnés de l'animatrice et du psychologue, ils évoquent les différentes étapes de l'entrée en maison de retraite, et leur vie actuelle.



Accès libre

Conférence « Sérénité au volant »

De 14h30 à 16h30 à la Médiathèque d'Evreux (Auditorium)

Le maintien des capacités physiques et cognitives est essentiel pour conduire en toute sécurité et limiter les facteurs de risques. L'association Brain Up vous propose une conférence suivie en novembre de 3 ateliers.



Accès libre
Places limitées

Atelier d'Eveil Musical

De 10h à 12h à l'EHPAD de Saint-Michel

Partez à la découverte des instruments du monde au travers d'un atelier d'éveil à la musique. Manipulez le balafon, le xylophone, l'accordéon ou encore la flûte traversière et apprenez les techniques de leur fabrication.



Sur inscription

Concert en scène ouverte

De 14h30 à 16h à l'EHPAD de Saint-Michel

Profitez d'un concert musical et instrumental dans les locaux de la Maison de Retraite. Programme à confirmer (la chorale du personnel, le Conservatoire, saxophone et piano et autres groupes locaux)



Accès libre



Participez à la scène ouverte !

Ce 07 octobre à la Maison de Retraite de Saint-Michel, la scène est ouverte aux artistes locaux amateurs.

Sur place installez-vous au piano mis à disposition !

Inviter les groupes locaux que vous aimez à participer à ce concert.

Inscription des artistes au 02 32 33 88 53

Démonstration des gestes de premier secours

De 14h à 17h à l'Hôtel du Département

La Mutualité Française vous attend à l'hôtel du Département pour une après-midi de démonstration des gestes de premier secours.

7



Accès libre

Conférence « Equilibre et vous » - Prévention des chutes

De 15h à 17h au Foyer Logement de la Madeleine

2



Eviter les chutes est une priorité dans le cadre de la prévention de la dépendance. 30% des personnes de 60 à 80 ans font une chute chaque année, ce taux passe à 50 % après 80 ans. Le Département de l'Eure via le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) d'Evreux en partenariat avec l'Association Santé Education et Prévention de Haute Normandie (ASEPT HN) propose une conférence.

Cette conférence sera suivie de 12 séances d'une heure dans les semaines suivantes.

Accès libre

Démonstration et initiation à la danse

A 14h30 à l'EHPAD de Saint-Michel

12



Démonstration et initiation à la danse avec l'association « Du Ragga dans l'Eure ». Ouvert à tout public, enfants et adultes, venez en famille !

Accès libre

Goûter de l'amitié

A 16h à l'EHPAD de Saint-Michel

12



Pour clôturer cette semaine la Maison de Retraite de Saint-Michel vous invite à partager un goûter. Ouvert à tout public, enfants et adultes, venez en famille !

Accès libre



Les activités proposées sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations contactez le 02.32.78.24.90





Le Village des Séniors

De 10h à 17h Placette Oursel et Promenade de l'Iton

Pour clôturer cette semaine, les partenaires de la Semaine Bleue vous retrouvent le long de la promenade de l'Iton.

Des stands d'information :

- L'accès à la santé avec la CPAM et la CARSAT
- La perte d'Autonomie – Avec le CLIC, le Conseil Départemental
- Le dépistage des Cancers avec DECADE et la Ligue Contre le Cancer
- L'Humanitude avec la Villa Providence
- Les transports avec Trans'Urbain
- L'hébergement pour les personnes âgées avec le CCAS de la Ville d'Evreux
- La sécurité Routière avec AGIR ABCD
- L'aménagement du logement avec SOLIHA
- Les activités sportives du CCAS avec le Service des Sports
- Les activités de loisirs avec le Point Animation Séniors du CCAS
- Activités artistiques et culturelles avec Expression sans Age

Des activités ludiques et interactives :

- Parcours de marche avec la Villa Providence et Medic'Eure
- Initiation à l'ordinateur avec Eure Numérique
- Des tests de condition physique avec l'Office Municipal des Sports
- Un atelier tricot avec le Point Animation Séniors du CCAS



Les actions se poursuivent après la Semaine Bleue !



● **La conférence « Equilibre et Vous »** sera suivie de 12 séances d'une heure animées par l'association Siel Bleu dans les semaines suivantes.

● **La conférence « Sérénité au Volant »** donnera lieu à 3 ateliers pratiques en Novembre 2016.

● **La conférence « Les ateliers du Bien Vieillir »** vous permettra de vous inscrire à 8 ateliers.

● **Le 8 novembre à 14h** à la Médiathèque, **une conférence lancera les ateliers « Bien Chez Soi »**. Profitez d'astuces et de conseils pour **améliorer votre logement au quotidien**, en le rendant plus confortable, pratique et sûr. Venez nombreux tester des accessoires innovants, apprendre à préserver votre dos, améliorer le confort de votre logement.