

2017

La ville d'Evreux et ses partenaires organisent

La Semaine BLEUE

des Seniors

13 - 19 novembre

Une semaine d'activités pour les seniors à **Evreux**
Accès libre ou sur inscription
GRATUIT
Information et inscription:
02 32 31 52 22



evreux.fr

A row of logos for various partner organizations:

- AFTC EURE
- Association santé éducation et prévention sur les territoires Haute-Normandie
- l'Assurance Maladie
- Camiegy
- Carsat Normandie
- Retraite & Santé au Travail
- EURE SEINE
- DECAD'IE DÉPARTEMENT DES CANCELÉS DANS LEURE
- LA LIGUE
- S.I.E.A.
- EVREUX
- LES TISSEURS DE BLEUS
- LEURE en Normandie
- Brain Up
- FRANCE ALZHEIMER
- masfip
- e-cars
- cora
- maison des arts solange-baudouin
- Evreux Normandie

Petit-déjeuner de lancement de la Semaine Bleue

De 9h30 à 10h30 à la Résidence Autonomie de la Madeleine

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



Sur inscription

Bienvenue à l'école d'antan !

De 10h30 à 11h30 à la Résidence Autonomie de la Madeleine

Venez vous remémorer les bons souvenirs de vos années d'école ! Ce sera également l'occasion d'échanger avec les enfants sur des anecdotes et détails qui ont marqué votre vie d'écolier.



Accès libre

Initiation au tir à l'arc

De 9h30 à 11h30 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

Café des Seniors : « Accès aux droits et à la santé »

De 10h30 à 12h à la Maison de Quartier, Clos au Duc



« A compléter »

Accès libre

Sur inscription

**Vous souhaitez vous inscrire à une activité
ou obtenir des renseignements,
contactez Sandra au 02 32 31 52 22**

Café/débat sur le thème de l'auto médication

De 09h30 à 12h30 à la Maison de la Santé, Centre-Ville



L'Association Française des Traumatisés Crâniens vous propose une action de sensibilisation sur le phénomène de l'auto médication.

Comment gérer les risques liés à la consommation régulière et cumulée de plusieurs médicaments ?

Accès libre

Après-midi « Karaoké »

De 14h à 16h à la Maison de Retraite (EHPAD) Azémia, Navarre



L'équipe de la Maison de Retraite et ses résidents vous accueillent pour une après-midi festive autour de l'activité Karaoké.

Venez partager les grands classiques de la chanson française !

Sur inscription

Initiation à l'informatique

De 14h à 17h à la Maison de Retraite (EHPAD) de Saint Michel



Eure Numérique vous attend chaque après-midi de cette semaine sur différents sites de la ville et vous invite à une séance d'initiation à l'informatique. Ordinateur, tablette, téléphone, recevez des conseils personnalisés pour mieux utiliser ces nouvelles technologies

Accès libre

Découverte du Bibliobus

De 16h30 à 18h30 Place Aimé Doucerain, Saint-Michel



La lecture à votre porte. Venez découvrir le bibliobus de la Médiathèque d'Evreux, un équipement mobile pour faciliter l'accès de tous à la culture.

Des livres, cds, dvds et autres revues vous sont proposés en prêt.

Accès libre



Retrouvez ces activités chaque jour de la Semaine Bleue sur un lieu différent.

Initiation au Tennis de table

De 9h30 à 11h30 au **Gymnase Joliot Curie, La Madeleine**

Le Service des Sports de la ville d'Evreux vous invite à pratiquer le tennis de table. La pratique régulière du tennis de table favorise la mobilité et l'entretien des réflexes.



Accès libre

Ateliers beauté et bien-être

De 10h à 12h

De 14h à 16h à la **Maison de Retraite (EHPAD) de Saint Michel**

Les professionnels de l'EHPAD et les étudiants de l'école de kinésithérapie de la Musse vous proposent différents ateliers de beauté et de bien-être. Venez vous faire masser, maquiller ou tout simplement vous relaxer au sein de l'espace aménagé à cette occasion au rez-de-chaussée de l'établissement.



Sur inscription

« Remue-méninges », jouer avec votre mémoire

De 10h à 12h à la **Maison de Retraite (EHPAD) Azémia, Navarre**

Prenez-vous au jeu ! « Remuez vos méninges » et testez votre mémoire en compagnie de l'équipe de professionnels et des résidents de l'EHPAD Azémia.



Sur inscription

Atelier de Musicothérapie

De 10h à 12h à la **Maison de la Santé, Centre-Ville**

Au travers d'un atelier interactif en binôme, l'association France Alzheimer vous propose de découvrir les bienfaits de la musique pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.



Sur inscription

Conférence « Les bienfaits du lien social »

De 15h à 17h à la Résidence Autonomie Maillot, Centre-Ville

"Le lien social, la passion de notre cerveau".

Comprendre pourquoi les liens sociaux sont primordiaux pour rester en bonne santé et préserver toutes ses capacités cérébrales.

Sur inscription

Cette conférence sera suivie d'ateliers les **22 et 29 novembre** ainsi que les **06 et 13 décembre** à la Résidence Maillot de **15h00 à 17h00**.

Atelier d'Art Thérapie

De 14h à 16h à la Maison de la Santé, Centre-Ville

L'art comme outil de communication et de prévention de la perte d'autonomie. L'association France Alzheimer vous invite à découvrir les bienfaits de l'Art Thérapie.

Sur inscription

Tournoi de volley-ball assis

De 14h à 16h à la Maison de Retraite (EHPAD) La Filandière, Centre-Ville

Constituez ou rejoignez une équipe et participez au tournoi de volley-ball assis organisé par l'EHPAD la Filandière.

Sur inscription

Initiation à l'informatique

De 14h à 17h à la maison de quartier du Clos au Duc, Nétreville

Eure Numérique vous invite à une séance d'initiation à l'informatique.

Accès libre

Découverte du Bibliobus

De 16h30 à 18h30 Rue Jacques Tati, Saint-Michel

Venez découvrir le bibliobus de la Médiathèque d'Evreux

Accès libre



Découverte de la Bibliothèque de Nétreville

De 16h00 à 18h00

La bibliothèque de Nétreville vous accueille pour vous faire découvrir son offre de service.



Accès libre

Mercredi 15 novembre

Gymnastique douce

De 10h à 12h à la Maison de Retraite (EHPAD) Azémia, Navarre

Participez à l'atelier de gymnastique douce développé par l'équipe de la Maison de Retraite Azémia. Bénéficier de conseils et idées pour pratiquer une activité physique adaptée à vos besoins et envies.



Sur inscription

Une journée placée sous le signe du lien entre générations

De 12h30 à 17h à la Maison de Retraite (EHPAD) de Saint Michel

Participez à un repas convivial avec des enfants du centre de loisirs de Saint Michel. A la suite de ce repas, l'EHPAD vous convie à l'atelier créatif « redessiner le monde » à 15h30.



Sur inscription

Atelier cuisine intergénérationnel

De 14h à 16h à la Maison de la Santé, Centre-Ville

Profitez de ce début d'après-midi pour confectionner un goûter partagé en compagnie des enfants de l'Accueil de Loisirs Dupont de l'Eure



Sur inscription

Repassez le Certificat d'Etudes !

De 15h à 16h30 à la Résidence Autonomie de la Madeleine

Replongez dans vos souvenirs à l'occasion d'une après-midi studieuse où nous vous proposons de repasser le Certificat d'Etude.

Sur inscription



Le « Côlon Tour » et son « Espace Santé »

De 10h à 17h dans la galerie marchande de Cora

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. Des professionnels vous accueillent sur divers stands et ateliers. Au programme, des informations sur vos droits avec la CPAM, la CARSAT. 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

Atelier photographie de la Maison des Arts

De 10h à 17h dans la galerie marchande de Cora

L'Atelier des ados de la Maison des Arts vous propose une animation sur le thème du portrait intergénérationnel. L'occasion pour vous d'être sous les projecteurs de l'artiste et photographe **Vincent CONNETABLE**. Les portraits réalisés ce jour seront exposés à la Maison des Arts début 2018.



Initiation à l'informatique

De 10h à 17h dans la galerie marchande de Cora

Eure Numérique vous invite à une séance d'initiation à l'informatique.

Accès libre



Retrouvez toutes ces actions le mercredi 15 novembre dans la galerie marchande de Cora



Découverte de la bibliothèque de la Madeleine

De 16h à 18h

La bibliothèque de la Madeleine vous accueille pour vous faire découvrir son offre de service.

Accès libre



Jeudi 16 novembre

Marche débutant

De 9h30 à 11h30 Départ depuis le Golf d'Evreux

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.

Accès libre



Aquagym bien-être

De 10h à 11h à la piscine Jean Bouin, Navarre

Le Service des Sports de la Ville d'Evreux vous accueille à la piscine Jean Bouin pour vous faire découvrir l'activité aquagym. Pratiquer une activité physique douce et relaxante.

Accès libre



Gymnastique d'entretien

De 10h30 à 11h30 à l'association Jeanne d'Arc d'Evreux, Navarre

L'association Jeanne d'Arc vous ouvre ses portes pour vous présenter son activité de gymnastique d'entretien. Pratiquez une activité physique adaptée à votre rythme et vos besoins.

Accès libre



Café/débat sur le thème de l'auto médication

De 9h30 à 12h30 à l'association Jeanne d'Arc d'Evreux



L'Association Française des Traumatés Crâniens vous propose une action de sensibilisation sur le phénomène de l'auto médication.

Comment gérer les risques liés à la consommation régulière et cumulée de plusieurs médicaments ?

Accès libre

Découverte des services de la Médiathèque

De 10h à 12h Allée des Soupirs, Centre-ville



La Médiathèque d'Evreux vous ouvre ses portes et vous fait découvrir l'étendue de son offre de service.

Accès libre

Bienvenue à l'école d'antan !

De 10h00 à 11h30 à la Résidence Autonomie de la Madeleine

Venez vous remémorer les bons souvenirs de vos années d'école ! Ce sera également l'occasion d'échanger avec les enfants sur des anecdotes et détails qui ont marqué votre vie d'écolier.

Accès libre



Gymnastique bien-être

De 14h30 à 16h30 au Gymnase Jean Bart, Nétreville

Le Service des Sports de la ville d'Evreux vous présente son activité de gymnastique bien-être au Gymnase Jean Bart.

Accès libre



Conférence « Bien chez Soi »

De 14h à 16h à la Médiathèque, Auditorium, Centre-Ville

Prévenir les risques de chutes, anticiper la perte d'autonomie en adaptant au mieux son logement ? Bénéficier de conseils pour envisager ces changements et les aides pour leur financement en participant à la conférence proposée par SOLHIA.

Sur inscription



La conférence sera suivie de 3 ateliers.

Exposition et échange autour de la bande dessinée

De 14h à 16h à la Maison des Arts, Centre-Ville

L'auteur **Frédéric BIHEL** vous propose une visite guidée de l'exposition « Bande Dessinée » et un partage autour de l'histoire de cette expression artistique souvent considérée comme le 9^{ème} Art.



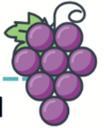
De 16h à 18h à la Médiathèque

La Médiathèque vous présente son offre de bandes dessinées en prêt.

Fêtons le Beaujolais nouveau

A partir de 14h30 à la Maison de Retraite (EHPAD) de Saint Michel

Rendez-vous en Salle Monet pour une vente et une dégustation de vins en compagnie des musiciens « Paris Guinguette ».



Accès libre

Vendredi 17 novembre

Marche bâtons

De 9h30 à 11h30 Départ depuis le dojo de Navarre

Le Service des Sports de la Ville d'Evreux vous propose une initiation à la marche bâtons ou marche nordique.

Départ depuis le Dojo de Navarre



Accès libre

Découverte de l'espace Snoezelen

De 10h à 12h à la Maison de Retraite (EHPAD) Azémia, Navarre

Venez découvrir l'espace Snoezelen de la Maison de retraite Azémia. Cet espace favorise la stimulation sensorielle (audition, toucher, odorat).



Accès libre



Projection du film « Enfance » et pot de l'amitié

De 10h30 à 12h à la Maison de Retraite (EHPAD) de Saint Michel

L'équipe de la Maison de Retraite de Saint Michel vous invite à une projection du film « Enfance ». Initié dans le cadre du projet « Bienvenue chez nous », ce documentaire « fragile et surprenant interroge l'humain sans préjugé ». A la suite de cette projection des échanges avec les professionnels de l'EHPAD vous seront proposés autour d'un pot de l'amitié.

Accès libre



Conférence « la mémoire au pluriel »

De 14h à 16h à la Médiathèque, Auditorium, Centre-Ville

Des professionnels de santé vous proposent une conférence interactive sur le thème de la mémoire. Passé, présent ou futur, quelles mémoires solliciter ?

Sur inscription

Lecture de contes à voix haute

De 14h à 16h à la Maison de Retraite (EHPAD) Azémia, Navarre



Sur inscription

« A compléter »

Initiation à l'informatique

De 14h à 17h à la maison de la santé, Centre-ville

Eure Numérique vous invite à une séance d'initiation à l'informatique.

Accès libre



Découverte de la bibliothèque de Navarre

De 16h à 18h rue Paul Bonneau, Navarre

La bibliothèque de Navarre vous accueille pour vous faire découvrir son offre de service.

Accès libre



Ciné-débat autour du film « Les Petits Ruisseaux »

De 16h à 18h à au cinéma Pathé Gaumont d'Evreux



Il n'y a pas d'âge pour vivre pleinement une relation affective, sentimentale et intime. Les histoires d'amour chez les seniors sont fréquentes, évidentes, insolentes, incorrectes... mais l'amour après 60 ans est-il différent des autres ?

La Mutualité Française vous propose sur ce thème la projection du film "les Petits Ruisseaux" de Pascal Rabaté (2009) suivie d'un débat.

Et pour les plus sportifs d'entre-vous...

L'Orange Bleue s'associe à la Semaine Bleue et vous propose d'expérimenter les différentes activités proposées sur son établissement, ZA du long Buisson, 59 Rue de l'Aqueduc.



Retirez gratuitement le PASS Découverte :

- A l'Orange Bleue
- A la Maison de la Santé, 2 place Dupont de l'Eure

Les différents lieux d'action



Résidence Autonomie de La Madeleine - 85 rue de la Forêt
Quartier de La Madeleine - Bus : T1 et T7 - Molière

Résidence Autonomie Maillot - 36 rue Maillot
Quartier Centre-ville - Bus : T5 - Dupont de l'Eure

Maison de retraite de Saint Michel - rue du Docteur Baudoux
Quartier Saint Michel - Bus : T6 - Maison de retraite

Maison de retraite Azémia - 66 rue Saint-Germain
Quartier de Navarre - Bus : T5 - La plaine/Jeanne d'Arc

Maison de la Santé - place Dupont de l'Eure
Quartier Centre-ville - Bus : T5 Dupont de l'Eure

Cinéma Gaumont Pathé - Rue du 7^{ème} chasseur
Quartier Centre-ville - Bus : T1 à T9 - Mandle

Médiathèque - square Georges Brassens

Maison des Arts - place du Général De Gaulle
Quartier Centre ville - Bus : T1 et T2 - Hôtel de ville

Cora - boulevard de Normandie
Quartier de Navarre - Bus : T1/T3/T4 et T9 - Maréchal FOCH

Dojo de Navarre - rue Dulcie September
Quartier de Navarre - Bus : T1 et T3 - St-Taurin ou Maréchal Foch

Association Jeanne d'Arc d'Evreux - 45 rue Saint-Germain
Quartier de Navarre - Bus : T5 - Jeanne d'Arc

Gymnase Jean Bart - 14 rue Jean Bart
Quartier de Nétreville - Bus : T2/T7 et T8 - Peupliers

Gymnase Joliot Curie - rue Joliot Curie
Quartier de La Madeleine - Bus : T1, T3 et T7 - Joliot Curie

Les différents lieux d'action

Golf d'Evreux - Chemin du Valème

Bus : T1 - Valème

Piscine Jean Bouin

Quartier de Navarre - Bus : T3 et T4 – Jean Bouin

Bibliothèque de la Madeleine - 14 rue Frédéric Joliot Curie

Bus : T1/T3 et T7 –Joliot Curie

Bibliothèque de Navarre - 1 rue Paul Bonneau

Bus : T5 – Place de Navarre

Bibliothèque de Nétreville – Centre commercial des Peupliers

Bus : T2/T7 et T8 - Peupliers



Vos solutions de transports pour vous déplacer



Réseau de bus Evreux et Agglomération

Consultez les horaires et préparer votre itinéraire sur transurbain.com



Partenaires de la Semaine Bleue, e-cars vous propose une solution de transport à la demande.

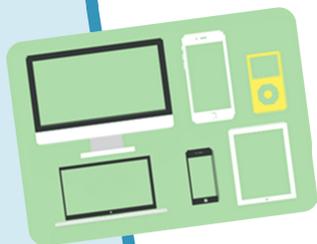
Contact :



Une semaine pour prendre
soin de soi et de ses proches



Une semaine pour
découvrir l'offre culturelle



Une semaine pour s'initier
à l'informatique



Une semaine pour s'initier
aux sports



**Vous souhaitez vous inscrire à une activité
ou obtenir des renseignements,
contactez Sandra au 02 32 31 52 22**

