

- SEMAINE BLEUE -

Vieillir,
une force à partager !
Du 6 au 10 octobre 2025

Ateliers, animations, rencontres, sorties, événements : une semaine placée sous le signe de la **détente**, la **créativité** et le **partage** intergénérationnel.

Inscriptions jusqu'au mardi 30 septembre auprès de :

Florent Dubois au 01 46 01 43 05

Ou à l'accueil du CCAS au 01 46 01 43 12

INTRODUCTION

UNE VILLE POUR TOUS LES ÂGES

Moment privilégié pour mettre à l'honneur les aînés, qui occupent une place essentielle dans la vie du Plessis-Robinson, la Semaine Bleue invite à réfléchir à la richesse de l'expérience, à la transmission et au lien entre les générations, autour d'un thème porteur de sens : « Vieillir, une force à partager ».

Parce qu'une ville vivante est une ville qui sait faire dialoguer les âges, cette semaine s'adresse à toutes les générations. Les ateliers, projections, rencontres et temps de partage proposés tout au long de ces journées sont autant d'occasions de valoriser les savoirs, les parcours de vie et les engagements de chacun.

L'ensemble des services municipaux et des partenaires se sont mobilisés, ainsi que tous les bénévoles pour contribuer à faire de cette semaine un temps fort de convivialité et de solidarité au Plessis-Robinson.

VENDREDI 3 OCTOBRE

LA CARAVANE SOLIDAIRE DÉPARTEMENT DES HAUTS-DE-SEINE



Un camping-car pas comme les autres s'installe au Plessis-Robinson : la Caravane Solidaire !

À son bord, des professionnels (conseillers insertion/emploi, agents de la Maison départementale pour les personnes handicapées, référentes maintien à domicile, professionnels de la Protection maternelle et infantile) et membres d'associations vous accueillent en toute simplicité pour vous informer, vous orienter et vous accompagner dans vos démarches du quotidien. Insertion, santé, droits sociaux, parentalité, handicap, prévention : tous les sujets peuvent être abordés. Une occasion unique de rencontrer des agents à l'écoute, de poser vos questions librement et de découvrir les services utiles, près de chez vous.

*Allée du Jardin de Robinson, à l'angle du Bricorama
Entrée libre*

LUNDI 6 OCTOBRE

ARTS PLASTIQUES EXPRIMEZ VOTRE CRÉATIVITÉ

De 9h15 à 11h45

Un moment de création libre autour de techniques variées. Encadré par une animatrice, cet atelier permet aux participants d'exprimer leurs émotions tout en favorisant les échanges entre générations

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription

PETIT DÉJEUNER D'OUVERTURE

De 9h30 à 11h

LANCEMENT DE LA SEMAINE BLEUE

Autour d'un petit-déjeuner convivial, venez découvrir le programme de la semaine, rencontrer les intervenants et partager un moment chaleureux pour bien commencer cette nouvelle édition de la Semaine Bleue.

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription



LUNDI 6 OCTOBRE (SUITE)

INITIATION MULTI-JEU DE SOCIÉTÉ

SE RETROUVER AUTOUR DU JEU



Cartes, dominos,
jeux de plateau...
Un après-midi lu-
dique ouvert à tous
pour découvrir ou
redécouvrir les jeux

classiques et modernes dans une ambiance déten-
due et intergénérationnelle.

Maison des Part'Âges
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription



De 14h à 16h

PROJECTION ET ÉCHANGE

FILM : ET SI ON VIVAIT TOUS ENSEMBLE ?



Ce film touchant et drôle raconte
l'histoire de cinq amis âgés qui
décident de vivre en colocation
pour échapper à la solitude.
Une belle réflexion sur l'amitié,
l'autonomie et la solidarité.
Échange autour d'un goûter
après la projection.

Résidence Henri-Sellier
123, rue de Malabry
Gratuit, sur inscription

De 14h à 16h

MARDI 7 OCTOBRE (SUITE)

YIN YANG HARMONIE ÉNERGIE ET ÉQUILIBRE

Basé sur des mouvements inspirés du Qi Gong, cet
atelier propose un travail de respiration et d'har-
monisation des énergies pour retrouver calme et
sérénité.

Au Club
1, place Henri-Barbusse
Gratuit, sur inscription

De 16h15 à 17h15



MÉDITATION ET RESPIRATION SE DÉTENDRE ET SE RECENTRER

Un moment pour ralentir, se reconnecter à soi,
apprendre à respirer pleinement et à gérer son
stress à travers des exercices simples et guidés.

Maison des Part'Âges
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription

De 18h à 19h



PROJECTION ET DÉBAT DOCUMENTAIRE : LES ESPRITS LIBRES



Le film retrace l'aventure humaine
d'une maison de soins unique pour
personnes atteintes d'Alzheimer,
où l'art et l'émotion prennent le
pas sur le soin conventionnel.
Échange animé par l'association
France Alzheimer.

Cinéma Gérard-Philipe
Tarif : 6 €



De 17h à 19h

MARDI 7 OCTOBRE

BUFFET PART'ÂGE UN MOMENT À PARTAGER

Chaque participant est invité à apporter un plat
sucré ou salé à partager. Ce buffet collaboratif est
l'occasion de découvrir des saveurs variées et de
faire connaissance dans une ambiance détendue
et festive.

Au Club
1, place Henri-Barbusse
Gratuit, sur inscription

De 12h à 13h30

GYM SUR CHAISE BOUGER EN DOUCEUR

Des exercices simples et accessibles à tous pour
améliorer sa souplesse, renforcer les muscles en
douceur et stimuler l'équilibre. Un atelier bien-
être à pratiquer assis, sans risque de chute.

Au Club,
1, place Henri-Barbusse
Gratuit, sur inscription

De 15h à 16h

MERCREDI 8 OCTOBRE

ATELIER BIJOUX CRÉATIVITÉ ET FANTAISIE

Réalisez vos propres bijoux fantaisie à partir de
matériaux simples et accessibles. Colliers, brace-
lets ou boucles : chacun repartira avec sa création
unique.

Maison des Part'Âges
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription

De 10h à 12h



MERCREDI 8 OCTOBRE (SUITE)

ATELIER ARTISTIQUE PEINDRE LE TEMPS QUI PASSE

De 10h30 à 12h

Peinture, collage ou dessin autour du thème du vieillissement vu comme une richesse. Cet atelier intergénérationnel se déroulera avec les enfants de l'école maternelle, autour d'un petit déjeuner partagé d'antan.

*CML Louis-Pergaud maternel
4, rue Louis-Pergaud
Gratuit, sur inscription*

JEUDI 9 OCTOBRE (SUITE)

ART FLORAL L'AUTOMNE DANS UN BOUQUET

De 14h30 à 16h

Composez votre propre bouquet d'automne guidé par Laura Cassa, professeure d'art floral. Apprenez des techniques simples et repartez avec votre création colorée (10 places disponibles).

*Au Club, 1, place Henri-Barbusse
De 14h30 à 16h
Gratuit, sur inscription*

JEUDI 9 OCTOBRE

LETRE AU FUTUR UN MESSAGE POUR LES GÉNÉRATIONS À VENIR

De 10h à 12h

Écrivez collectivement une lettre adressée aux citoyens de demain. Cette capsule temporelle sera conservée et lue dans quelques années, comme témoin de notre époque.

*Au Club, 1, place Henri-Barbusse
Gratuit, sur inscription*

REMUE-MÉNINGES STIMULER LA MÉMOIRE EN S'AMUSANT

De 10h à 11h

Un jeu de questions-réponses sur la culture générale, les souvenirs communs, les anecdotes et les thèmes intergénérationnels. Pour faire travailler ses neurones dans la bonne humeur.

*Maison des Part'Âges
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription*



CONFÉRENCE : HAPPY VISIO UN MONDE DE CONTENUS À DÉCOUVRIR

De 11h à 12h

Présentation de la plateforme *Happy Visio*, qui propose des conférences et ateliers interactifs en ligne sur la santé, le bien-être, la mémoire ou les loisirs.

*Maison des Part'Âges
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription*



KARAOKÉ TOUS EN CHŒUR

De 14h à 15h30

Des classiques d'hier aux tubes d'aujourd'hui, venez chanter seul ou en groupe dans une ambiance festive et détendue.

*Maison des Part'Âges,
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription*



VENDEDI 10 OCTOBRE

MÉMOIRE ET RÉCITS DE VIE LE POUVOIR DES SOUVENIRS

De 10h à 12h

Partagez vos souvenirs, vos anecdotes, vos moments forts de vie dans un atelier d'expression libre, propice à la transmission et à l'écoute.

*Au Club
1, place Henri-Barbusse
Gratuit, sur inscription*

ART DE VIVRE SE FAIRE DU BIEN AU QUOTIDIEN

De 14h30 à 17h

Un atelier pour apprendre à se relaxer, à respirer en conscience, et à prendre soin de soi dans son quotidien.

*Au Club
1, place Henri-Barbusse
Gratuit, sur inscription*



GOÛTER DE CLÔTURE UNE FIN EN DOUCEURS

À 17h

Autour d'un goûter partagé, retrouvons-nous pour revenir sur les meilleurs moments de la semaine, échanger, rire et faire le plein de souvenirs.

*Au Club
1, place Henri-Barbusse
Gratuit, sur inscription*

Cette semaine a été organisée en partenariat avec les services municipaux, le CCAS, le Club, la Maison des Part'Âges, la Maison des Arts et le CML Louis-Pergaud.