

- SEMAINE BLEUE -

*Relions tous les âges dans
des territoires engagés !*

Du 4 au 9 octobre 2026



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

Inscriptions jusqu'au mardi 29 septembre auprès de :

Florent Dubois au 01 41 36 03 24

Ou Elisabeth Parant au 01 41 36 03 27



Le mot du Maire

Chaque année, la Semaine Bleue nous offre l'occasion de nous arrêter et de regarder autrement celles et ceux qui ont bâti, par leur parcours et leur engagement, une partie de ce que notre ville est aujourd'hui. Cette année, le thème résonne tout particulièrement : il nous rappelle que l'âge n'est pas un retrait, mais une ressource, un savoir-faire et une mémoire qui méritent d'être transmis. Au Plessis-Robinson, les aînés ne sont pas en marge de la vie locale, ils en sont une composante essentielle. C'est pourquoi cette semaine ne leur est pas simplement dédiée : elle est pensée pour rassembler toutes les générations autour d'eux.

Ateliers, projections, rencontres, moments d'échange : chaque temps fort est une invitation à croiser les regards, à faire circuler les expériences et à tisser, jour après jour, ce lien intergénérationnel qui fait la force d'une ville. Je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble des services municipaux, nos partenaires et tous les bénévoles mobilisés pour donner corps à cette semaine. Grâce à leur engagement, la Semaine Bleue sera, une fois de plus, un moment de partage et de solidarité au service de tous les Robinsonnais.

Philippe Pemezec
Maire du Plessis-Robinson



DIMANCHE 4 OCTOBRE

REPRÉSENTATION THÉÂTRALE « PAPY + MAMY »

À 17h



Papy couine et Mamy grince. Ils ne se parlent plus. Ils râlent.

Leur amour s'est rabougri. Flétri par les bougies qu'ils ne comptent plus depuis belle lurette.

Lorsqu'on leur impose des aides à domicile, leur refus est catégorique. Mais quand débarque l'aide-soignante et le kiné, Papy croit voir une fée, Mamy un prince charmant.

Un souffle de vent frais soulève la poussière, fait valser les voilages, et réveille leurs sentiments endormis.

Une histoire presque sans parole, simple et poétique sur le temps qui passe, l'amour, et ce qu'on en fait.

Avec Marie-Bérénice Roy, Pierre-jean Cherer, Sarah Ibrahim, Clément Cherer.

Réservation obligatoire à la billetterie de la Maison des Arts.

Maison des Arts

1, place Jane-Rhodes

www.maisondesarts.plessis-robinson.com

Tél : 01 81 89 33 66

Réservation obligatoire

Plein tarif : 18 € / Tarif réduit : 13 € (adhérents / - 25 ans / handicapés / + 62 ans)

m
Maison des Arts
Le Plessis-Robinson

LUNDI 5 OCTOBRE

ARTS PLASTIQUES EXPRIMEZ VOTRE CRÉATIVITÉ

De 9h15 à 11h45

Un temps de création ouvert à tous, mêlant plusieurs techniques artistiques. Guidé par l'artiste, cet atelier laisse chacun exprimer ses émotions, tout en encourageant les échanges entre générations.

Avec Christine Mozian

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription à partir du 21 septembre

PETIT DÉJEUNER D'OUVERTURE

De 9h30 à 11h

LANCEMENT DE LA SEMAINE BLEUE



Le temps d'un petit-déjeuner partagé, venez découvrir le programme de la semaine, faire connaissance avec les intervenants et profiter tout simplement du moment pour

ouvrir cette nouvelle édition de la Semaine Bleue.

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription

LUNDI 5 OCTOBRE (SUITE)

RANDONNÉE

De 13h à 17h



Une sortie douce en plein air, accessible à tous, pour profiter des bienfaits de la marche dans un cadre rassurant. Encadrée par une animatrice, cette randonnée est l'occasion de se dépenser à son rythme tout en partageant un moment d'échange et de bonne humeur entre participants.

Avec Marion Dierickx.

Départ du Club

1, place Henri Barbusse

Gratuit sur inscription à partir du 21 septembre

PROJECTION ET ÉCHANGE LES VIEUX FOURNEAUX

De 14h à 16h



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 Paulette-Spiess

23, Rue Raye Tortue

Gratuit, sur inscription

MARDI 6 OCTOBRE

ZUMBA GOLD

De 14h10 à 15h10

Une version douce et adaptée de la Zumba, pensée pour bouger en musique sans forcer. Sur des rythmes entraînants, cet atelier allie plaisir de la danse et bienfaits de l'activité physique, dans une ambiance collégiale et bienveillante.

Avec Stéphanie Arrufat.

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit sur inscription à partir du 21 septembre

MARDI 6 OCTOBRE (SUITE)

GYM SUR CHAISE

BOUGER EN DOUCEUR

De 15h10 à 16h10

En mouvement et en musique...

Se remettre en mouvement ou s'entretenir par une méthode adaptée et ainsi pratiquer une activité physique modérée. La séance s'accomplira en position verticale ou sur chaise uniquement, sans passage au sol. Quelques exercices de renforcement musculaire, d'étirements de coordination et d'équilibre vous seront proposés et le tout, en musique.

Avec Stéphanie Arrufat.

Au Club,

1, place Henri-Barbusse

Gratuit sur inscription à partir du 21 septembre

PROJECTION ET ÉCHANGE

De 14h30 à 16h30

FILM : CHŒUR DE ROCKERS



Est une comédie française réalisée par Ida Techer et Luc Bricault et sortie en 2022.

Alex, chanteuse dont la carrière peine à décoller, accepte un drôle de job : faire chanter des comptines à une chorale

de retraités. Elle découvre un groupe de séniors ingérables qui ne rêve que d'une chose, chanter du rock ! La mission d'Alex va s'avérer plus compliquée que prévu avec la plus improbable des chorales...

Échange autour d'un goûter à l'issue de la projection.

Avec Mathilde Seigner, Bernard Le Coq,

Anne Benoit, Andréa Fereol, Brigitte Roïan,

Myriam Boyer, Patrick Rocca, Armelle Deutsch...

Résidence Sellier

123, rue de Malabry

Gratuit, sur inscription

MERCREDI 7 OCTOBRE

CRÉATIVITÉ ET PARTAGE

QUIZ

De 10h à 11h30

Les participants s'affrontent gaiement autour de questions variées, entre culture générale, souvenirs et anecdotes. Ce moment ludique stimule la mémoire et la réflexion tout en suscitant échanges et éclats de rire. Une belle occasion de se retrouver, de partager ses connaissances et de tisser des liens dans la bonne humeur.

Avec Florent.

Au Club,

1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription

MERCREDI 7 OCTOBRE (SUITE)

ATELIER

MODE ALIMENTAIRE (CONFÉRENCE SYNERGIE)

De 14h30 à 16h30

Une conférence animée par les experts de Synergie pour mieux comprendre les enjeux d'une alimentation adaptée à chaque étape de la vie. Entre conseils pratiques et échanges avec les participants, ce temps d'information invite à faire le point sur ses habitudes alimentaires. Une occasion de s'informer pour préserver sa santé et son bien-être au quotidien.

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription

COMPOSITION FLORALE

De 14h30 à 16h



Créez votre bouquet d'automne aux côtés de Laura Cassa, professeure d'art floral, qui vous guidera pas à pas. Techniques accessibles, astuces de botanique et accompagnement personnalisé : de quoi repartir avec une composition florale à votre image. Avec Laura Cassa.

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit sur inscription à partir du 21 septembre

JEUDI 8 OCTOBRE

ATELIER

MÉMOIRE ET RÉCITS DE VIE (PARTAGE D'ANECDOTES)

De 10h à 11h30

Livrez vos souvenirs, vos histoires, les grands moments qui ont marqué votre parcours, dans un atelier de parole libre, tourné vers le partage et l'écoute. Chacun est invité à s'exprimer à son rythme, sans jugement, dans un cadre bienveillant. Un moment précieux où la mémoire de chacun devient une richesse commune, transmise aux autres générations.

Avec Florent.

Au Club, 1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription

JEUDI 8 OCTOBRE

CHANT FESTIF

De 14h30 à 16h30

Après avoir vibré devant le film *Chœurs de rockers* (mardi 6 octobre), place à la pratique avec un atelier de chant festif ouvert à tous. Sans prérequis ni expérience musicale, chacun est invité à poser sa voix sur des airs populaires et entraînants. Un moment de partage joyeux où le plaisir de chanter ensemble prime sur la performance.

Résidence Sellier

123, rue de Malabry

Gratuit, sur inscription

VENDREDI 9 OCTOBRE

ATELIER

CUISINE ADAPTÉE (SYNERGIE)

De 9h30 à 14h
(Repas 12h-14h)



Animé par les diététiciennes de Synergie, cet atelier propose de revisiter des recettes simples et savoureuses, adaptées aux besoins nutritionnels de chacun. Entre conseils pratiques et astuces du quotidien, les participants apprennent à cuisiner sain sans renoncer au plaisir. Un moment convivial qui allie transmission de savoir-faire et bonne humeur autour des fourneaux.

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription

GOÛTER DE CLÔTURE

PARTAGE DES MOMENTS FORTS DE LA SEMAINE

À 17h

Autour d'un goûter gourmand, venez clôturer cette semaine riche en émotions et en rencontres. Ce sera l'occasion de revenir ensemble sur les temps forts, d'échanger quelques souvenirs, de rire et de partager les belles surprises de ces journées. Un moment simple et chaleureux pour se dire au revoir avant de se retrouver l'an prochain.

Au Club

1, place Henri-Barbusse

Gratuit, sur inscription