

Ce programme vous est proposé
sous réserve d'éventuelles modifications.

Renseignements et inscriptions au 01 34 35 30 73
ou sur service.seniors@ville-pontoise.fr.

**Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !**

PROGRAMME SEMAINE BLEUE 2024

UNE SEMAINE BIEN REMPLIE FAITE DE RENCONTRES ET DE DÉCOUVERTES



Le rendez-vous incontournable dédié aux seniors !

Chaque année, se déroule la Semaine Bleue partout en France. Pour cette nouvelle édition, le service seniors de la ville de Pontoise propose aux retraités pontoisiens de plus de 60 ans, un programme riche ! Ateliers, conférences, initiations sportives, marche ou encore "bal bleu"...

Retrouvez le programme complet ci-dessous.

Initiation/découverte Seniors'ping (tennis de table)

Chaussez vos baskets et initiez-vous au tennis de table.

De 10h à 12h • Hall Philippe-Hémet
Entrée libre • renseignements au 06 87 08 12 32

Atelier «Créez vos cartes postales anciennes»

Après un parcours découverte du centre-ville, vous réaliserez vos cartes postales.

De 14h30 à 16h30 • Dôme
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

MERCREDI 2 OCTOBRE

Atelier pâtisserie et confection de macarons

Les gourmands apprécieront cet atelier !

De 10h à 12h • Résidence Cazam
11, rue Stéphane-Charbonnier
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

Atelier pâtisserie intergénérationnel

Seniors, venez accompagnés de vos petits-enfants pour cet atelier gourmand.

De 14h à 16h • Résidence Cazam
11, rue Stéphane-Charbonnier
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

Séance découverte «Mémo gym»

La Gym mémoire est une méthode préventive qui sollicite le corps et le cerveau, par des séries d'activités ludiques.

De 14h à 15h30 • Maison des associations
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

Remise des ponchos solidaires à l'EHPAD

Des ponchos et chaussons réalisés par des seniors pontoisiens seront distribués aux résidents.

15h • EHPAD Saint-Louis • 2, bvd de l'Hôpital

JEUDI 3 OCTOBRE

Sortie culturelle à Amiens

Visite de la cathédrale, repas libre et visite-dégustation de la brasserie amiénoise.

Inscription à partir du 10 septembre 2024 auprès du service encaissement de l'Hôtel de ville
Tarif : 15 €

Jeu de l'Oiegiroute

Participez à un jeu ludique et interactif pour réviser et remettre à niveau le Code de la route.

De 14h à 15h30 • Espace Cordeliers
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

Spectacle avec Olivier de Benoist « Le droit au bonheur »

Passez une agréable soirée aux côtés de l'humoriste Olivier de Benoist.
20h • Dôme • Inscription et paiement du 10 au 27 septembre 2024 auprès du service encaissement de l'Hôtel de ville • Tarif préférentiel : 5€

VENDREDI 4 OCTOBRE

Conférence

« Les 150 ans de l'impressionnisme »
Une conférence animée par Pauline Prevot, suivie d'un diaporama réalisé par le conseil des sages.

10h • Dôme • gratuit • entrée libre

Initiation à la danse country

Ludique, conviviale, accessible, la danse country nous entraîne sur des rythmes variés. Venez l'essayer !

À partir de 14h • Dôme
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

Loto caritatif

Amusez-vous et participez à un loto caritatif au profit du pôle pédiatrique du CHR.

À partir de 19h • Dôme • entrée libre
Tarifs: 3€ le carton • 5€ les 2 cartons
10€ les 5 cartons

SAMEDI 5 OCTOBRE

Cours de dessin

Apprenez à manier le crayon !

14h • Dôme
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

Karaoke

Une soirée karaoké, ça vous tente ?

20h • Résidence Cazam
11, rue Stéphane-Charbonnier
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

DIMANCHE 6 OCTOBRE

Bal Bleu

Discours de clôture de Madame le Maire suivi d'un cocktail et d'une après-midi dansante.

De 14h à 17h30 • Dôme • entrée libre

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Jeu interactif

« Apprendre et savoir »

Organisé par les AVF

À partir de 10h • 10 rue Petit de Coupray
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

Marche bleue intercommunale

Marcher, c'est bon pour la santé !
Participez à cette activité sportive.

Départ à 13h30 • Parc de l'Hôtel de ville d'Osny
3 parcours (1,5 km, 3 km et 10 km)
Gratuit sur inscription au 01 34 35 30 73

MARDI 1^{er} OCTOBRE

Ciné-débat

« La promesse de l'aidant »

En présence du réalisateur
Édouard Carion.

10h • Dôme • entrée libre

