



1^{ère} ÉDITION DE LA SEMAINE BLEUE À VAL-DE-REUIL

Engagée depuis toujours auprès des seniors, la municipalité a décidé de s'associer aux événements nationaux de La Semaine Bleue.

Du 03 au 07 octobre 2022, ce seront donc 5 jours qui constitueront un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle mais également sur les préoccupations rencontrées par nos aînés.

Bien vivre son âge dans sa ville, c'est pouvoir tisser des liens et échapper au sentiment de solitude, c'est se voir offrir un habitat qui évolue avec nous, des solutions qui permettent de rendre tous les lieux de vie accessibles rapidement. C'est aussi prendre soin de soi, être attentif à son bien-être et sa santé.

Pour toutes ces raisons, la Ville vous proposera durant cette semaine de nombreux ateliers et animations autour du bien-vieillir.

- **Des conférences** animées par des médecins et des experts spécialisés dans le bien vieillir.
- **Des sessions de prévention et de dépistage** optique et auditif.
- **Des ateliers connectés** pour faire reculer l'illectronisme et vous familiariser avec les nouveaux outils numériques.
- **Une marche bleue à la découverte du patrimoine culturel de la ville**, de son architecture, de son histoire, de ses sentiers.
- **Des séances bien-être** autour d'un repas partagé ou pour s'initier à la pratique vocale, au yoga, à la danse ou à la gymnastique.
- **Des temps de rencontre et de convivialité** avec un grand thé dansant et une dictée intergénérationnelle.
- **Des Journées Portes Ouvertes pour découvrir l'Espace Jacques Monod** et répondre à toutes vos sollicitations en matière de logement, de santé, de transport ou de loisirs.

RENSEIGNEMENTS :
ESPACE JACQUES MONOD-CCAS
Place aux Jeunes – 27 100 Val-de-Reuil
seniors@valdereuil.fr
Tél. : 02 32 09 51 41



1^{ère} ÉDITION DE LA SEMAINE BLEUE À VAL-DE-REUIL



**LA VILLE
À VOS CÔTÉS
TOUT AU LONG
DE LA VIE**

DU 3 AU 7 OCTOBRE 2022

5 JOURS POUR S'INFORMER,
DÉCOUVRIR ET S'INITIER AUX ACTIVITÉS
ET SERVICES PROPOSÉS PAR LA VILLE
EN DIRECTION DES AINÉS.

SANTÉ | BIEN-ÊTRE | LOISIRS | CULTURE

LUNDI 3 OCTOBRE

■ GRANDE MARCHÉ BLEUE

Autour d'une boucle longue de 3 kilomètres, entièrement sécurisée et accessible, cette marche, encadrée par des éducateurs sportifs spécialisés, vous emmènera le long des plus beaux chemins de promenade de la Ville, de la Promenade des Tilleuls aux rives de l'Eure, en passant devant quelques-uns des éléments caractéristiques de notre patrimoine culturel urbain.

Marcheur débutant ou confirmé, partez pour 1h30 de balade pédestre adapté au rythme de chacun.

Départ à 10h00

Devant la Mairie - Collation servie à l'arrivée

■ CONFÉRENCE « BIEN-VIEILLIR » : L'IMPORTANCE DE LA VEILLE EN SANTÉ ET DES ACTIONS DE DÉPISTAGE PRÉCOCE

Animée par le Docteur Cléry-Melin, Président de la Clinique des Portes de l'Eure et spécialiste en santé mentale des personnes âgées, cette conférence s'adresse à l'ensemble de nos aînés mais également à leurs familles et au réseau des partenaires sociaux et médicaux-sociaux du territoire pour rappeler l'importance des actions de prévention et de dépistage.

Début de la conférence à 14h00

Lieu : Amphithéâtre du Centre de Formation et d'Apprentissage de Val-de-Reuil (CFAIE) accessible depuis la Route de Louviers.

■ YOGA DU RIRE

Chercheurs, médecins, tout le monde s'accorde à dire que le rire agit positivement sur la santé physique et mentale et ce quel que soit l'âge de la vie. Pendant plus d'une heure, travaillez votre respiration et développez votre enthousiasme en vous essayant à une pratique thérapeutique venue d'Inde mêlant yoga et bonne humeur communicative.

De 14h30 à 15h30

Résidence Espages, Avenue des Falaises



MARDI 4 OCTOBRE

■ MAINTENIR UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE : ÉCHANGES ET ATELIERS

Garder l'appétit, la clé pour rester en bonne santé : l'Association Repas Part'âges proposera toute la journée plusieurs séries d'ateliers de sensibilisation et fera intervenir ses bénéficiaires à travers des rencontres ouvertes et des témoignages.

De 10h00-17h00

À « La Rencontre », Rue Traversière

(à proximité de l'Hôtel d'entreprises des 4 soleils)

■ BIEN-ÊTRE : BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

Dispensée par un éducateur sportif professionnel agréé, une séance tout en douceur et ouverte à tous permettant de travailler selon sa forme physique tonicité et dynamisme musculaire.

De 11h00 à 12h00

Au Stade Jesse Owens

■ ATELIER CONNECTÉ : DÉCOUVREZ LA RÉALITÉ VIRTUELLE

S'évader, voyager, vivre une expérience unique, venez-vous initier à la réalité virtuelle à travers une plongée immersive dans les paysages du monde entier.

De 15h00 à 16h00

Au Kiosque, rue Grande



MERCREDI 5 OCTOBRE

■ ATELIER CONNECTÉ : DÉCOUVREZ LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Nager au milieu des dauphins et des raies Manta, partir à la découverte de la Chine, du Canada ou de Cuba, être aux premières loges pour observer des aurores boréales, être transporté dans un fabuleux concert symphonique ou parcourir les œuvres de Gustav Klimt ? Muni d'un casque de réalité virtuelle mis à la disposition par la Ville, vivez un véritable tour du monde en seulement quelques secondes.

De 10h00 à 12h00

À la Médiathèque Le Corbusier, rue Grande

■ ATELIER NUMÉRIQUE : NAVIGUEZ SUR INTERNET EN TOUTE LIBERTÉ

Tablette, smartphone ou ordinateur n'auront plus de secret pour vous. Les conseillers numériques de la Ville vous proposent deux heures d'initiation et de prise en main de vos outils informatiques pour être plus à l'aise dans vos démarches du quotidien.

De 10h00 à 12h00

À la Médiathèque Le Corbusier, rue Grande

■ DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Tester votre orthographe et votre grammaire en mesurant vos connaissances à celles des jeunes élèves de la Ville en partageant un moment d'échanges et de convivialité.

À 15h00

À la Médiathèque Le Corbusier, rue Grande

■ BIEN-ÊTRE : ATELIER SOPHROLOGIE

Vous êtes perturbé dans votre sommeil ? Bénéficiez des bienfaits de la sophrologie à travers une séance de découverte. Détente et relaxation garanties.

De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Au Parc des Sports

■ LOGEMENT ADAPTÉ : À LA DÉCOUVERTE DE LA NOUVELLE RÉSIDENCE AGES ET VIE

La Résidence Ages et Vie, installée depuis quelques mois Voie Bachelière, vous ouvre ses portes et vous propose de découvrir un nouvel modèle de logement destiné aux personnes âgées, sur le principe de la colocation, en vous faisant visiter plusieurs appartements-témoins.

De 9h00 à 18h00

Résidence Ages et Vie, Voie Bachelière

■ DÉTENTE : APÉRITIF DINATOIRE

Créée en début d'année, l'association « La Laverie » vous accueille autour de leur nouveau bar participatif et vous invite à partager un apéritif dinatoire.

À partir de 18h00

Association La Laverie, rue Grande (en face du Kiosque)

■ ATELIER TAISO

Cours de renforcement musculaire dispensé par le club de Judo des 2 RIV.

De 15h00 à 16h00 et de 16h00 à 17h00

Au complexe sportif Léo Lagrange



JEUDI 6 OCTOBRE

■ SALON DES SENIORS

Invitée à participer au Salon des Seniors organisé par le Département de l'Eure, la Ville vous propose d'assister à ce rendez-vous annuel où ateliers, conférences, stands d'information se succéderont pour vous renseigner sur vos droits, les dernières nouveautés en matière de logement, les actions de répit et l'accès aux outils numériques.

À l'Hôtel du Département, Evreux

Transport possible en fonction des demandes

■ DÉPISTAGE OPTIQUE ET AUDITIF GRATUIT

Détectés à temps, les problèmes de vue et d'audition peuvent être corrigés. Avec l'entreprise Optical Center, la Ville vous propose une journée de test et de diagnostic gratuit à bord d'un camion équipé de matériel spécialisé.

De 10h30 à 17h00

Parking du Centre communal d'action sociale

■ BIEN-ÊTRE : PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS BESOINS

Vous recherchez une activité physique qui correspond à vos besoins ? La Ville vous propose une séance dédiée au travail de mobilité et de renforcement des membres supérieurs.

De 10h00 à 10h45 et de 11h00 à 12h00

Au Stade Jesse Owens

■ ATELIER DANSE : DANSEZ À TOUT ÂGE

anse de salon, country ou folklorique ? Un professeur du conservatoire de musique et de danse de la Ville vous propose de découvrir une autre manière d'apprivoiser son corps et de garder la forme en pratiquant une activité à la fois physique et ludique.

De 14h00 à 15h00

À l'Espages.

VENDREDI 7 OCTOBRE

■ JOURNÉE PORTES OUVERTES CCAS/ ESPACE JACQUES MONOD

Logement, loisirs, mobilité, santé, handicap, aide à la personne, accès aux droits, vous avez des questions ? Le CCAS/Espace Jacques Monod est ouvert du lundi au vendredi pour vous aider et vous accompagner. Pendant toute une journée, ses agents et les partenaires du centre communal seront à votre disposition pour vous présenter l'ensemble des services et des dispositifs disponibles à côté de chez vous.

De 9h30 à 16h30

Au Centre communal d'action sociale/Espace Jacques Monod, Place aux Jeunes.

■ BIEN-ÊTRE : GARDER DE LA SOUPLESSE DANS VOTRE QUOTIDIEN

Proposé par l'association SielBleu, dont le réseau est présent partout en France, un cours associant pratique sportive douce et prévention des chutes.

De 13h30 à 14h30

Au Complexe sportif Léo Lagrange, Route des Sablons

■ ATELIER VOCAL : DONNER DE LA VOIX POUR MAÎTRISER SON STRESS

Pour retrouver le plaisir de chanter ensemble tout en apprenant à gérer ses angoisses, un chef de chœur vous invitera à élever la voix et à partager avec lui deux heures de chant.

De 14h30 à 16h30

À la Préfontaine

■ DÉTENTE : THÉ DANSANT

En clôture de cette première édition, la Ville vous invite à partager un moment de fête et de convivialité autour d'un thé dansant dans l'ambiance guinguette préparée par les équipes du « Factory Sport Café ».

De 16h00 à 19h00

Le Factory Sport Café, Centre commercial des Falaises