



La Semaine
Bleue

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

DU LUNDI 02 AU SAMEDI 07 OCTOBRE

Projections - Ateliers-débats - Journée du sport et du bien être
Bourse aux plantes - Journée des aidants - Spectacles

ENTRÉE GRATUITE

CLERMONT-FERRAND.FR



SEMAINE BLEUE 2023

Pour la 31^e année, les acteurs engagés de la ville de Clermont-Ferrand, reviennent avec force pour la Semaine bleue. Cette année, le thème choisi résonne particulièrement dans notre société : « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ».

Une belle occasion pour chacun de nous de réfléchir et de s'engager autour des défis et des opportunités qui accompagnent le vieillissement. À mesure que nous vieillissons, nous acquérons des expériences, des savoirs et des connaissances inestimables.

Par ailleurs, la solidarité intergénérationnelle est essentielle pour une société harmonieuse et respectueuse. Le vieillissement de la population n'est pas seulement un défi, c'est avant tout une chance. Il est temps de voir cette évolution démographique non pas comme un fardeau, mais comme une opportunité de renforcer le lien social et de favoriser le dialogue entre les citoyens.

Au cours de cette semaine, vous aurez l'opportunité de participer à diverses activités et événements qui encouragent le partage d'expériences et de connaissances, le respect mutuel et l'engagement social.

Je suis ravi de vous convier à participer à cette Semaine bleue, du lundi 2 au samedi 7 octobre 2023. De nombreuses manifestations sont préparées en collaboration avec les élèves des écoles locales, de nombreuses institutions et associations engagées aux côtés du CCAS et de la Ville de Clermont-Ferrand.

Nous vous attendons nombreux pour célébrer cette chance de vieillir ensemble, pour apprendre les uns des autres, pour partager des moments uniques et pour renforcer notre communauté. Ensemble, cultivons les chances qu'offre le vieillissement.

Olivier Bianchi

Maire de Clermont-Ferrand

Président de Clermont Auvergne Métropole

Président du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)



**LUNDI 02
OCTOBRE**



10 h – SENIORS EN SCENE

Table ronde « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ». Venez échanger avec les acteurs du territoire et découvrir les nouvelles formes d’habitat (intergénérationnel, partagé...). Avec Françoise Autret, du conseil de surveillance « Habitat et Humanisme ». Table ronde animée par Héléne Gilardin de l’association « Habiter autrement en Auvergne », les bailleurs sociaux du territoire et des témoignages de jeunes et seniors.

Espace municipal Georges-Conchon, rue Léo-Lagrange

14 h 30 – SPECTACLE D’OUVERTURE : TOUS EN SCÈNE

Ouverture du bal par la chorale « Si on chantait » sous la direction de Vincent Rostan avec un vaste répertoire de chansons européennes d’hier et d’aujourd’hui. Les danseurs de la troupe « Quadrilles et Crinolines » vous feront découvrir en 2^{ème} partie les danses du Second Empire : valse, polka, quadrille et bien d’autres...

Opéra-Théâtre, 22 boulevard Desaix

Billets gratuits à retirer au Lieu Information Senior à partir du 19 septembre

**MARDI 03
OCTOBRE**



10 h à 16 h 30 – SPORT ET DÉTENTE

Activités physiques et lâcher prise. Initiation au tennis de table, à la boxe, au tir à l'arc... marche intergénérationnelle et diverses activités tout au long de la journée. Atelier sophrologie et socio-esthétique au sein de la salle Vallières.

***Parc urbain et sportif Philippe-Marcombes, 121 avenue de la Libération
et Salle Vallières, 111 bis avenue de la Libération***

**MERCREDI 04
OCTOBRE**



10 h – AUTOUR DU JARDIN ET DE L'ENVIRONNEMENT

Visite guidée du jardin botanique. Envie de découvrir la graineterie, le secret des fleurs comestibles et bien plus ? Des experts vous embarqueront dans l'univers des plantes et des fleurs.

Jardin botanique de La Charme, 10 rue de La Charme

Inscription obligatoire au 04 73 98 07 61

10 h – RÉVISONNS ENSEMBLE LE CODE DE LA ROUTE

Respecter notre environnement c'est respecter la route que nous utilisons et les autres usagers. Atelier ouvert aux jeunes et aux seniors.

Résidence Seniors Cazam, 35 rue Jeanne-d'Arc

11 h 30 – APERITIF DETOX

Les cuisiniers vous offriront un cocktail 100% vitaminé avec des produits frais !

Résidence Seniors Cazam, 35 rue Jeanne-d'Arc

14 h à 16 h 30 – BOURSE AUX PLANTES

Vous souhaitez acquérir de nouvelles fleurs et plantes ? Autour d'une démonstration d'art floral par une fleuriste, venez échanger vos boutures avec de nombreuses plantes préparées par les seniors clermontois. Au programme également, la chorale des résidents du CCAS avec un répertoire lié à la nature.

Salle Abbé-Prévost, rue Abbé-Prévost

**JEUDI 05
OCTOBRE**



14 h – AUTOUR DE LA DANSE

Bougez-dancez. Initiation à la danse de salon en duo ou en collectif intercalée de messages pour en découvrir les bénéfices santé.

Salon Guy-Ollier, Maison des Sports, place des Bughes

VENDREDI 06 OCTOBRE



10 h à 17 h – FORUM DES AIDANTS

Prendre soin de ceux qui aident. Si vous vous questionnez sur les services vous permettant d'aider au mieux votre proche et souhaitez échanger avec des acteurs locaux, vous êtes au bon endroit. Des stands, cafés des aidants, ateliers d'art-thérapie et de musicothérapie seront proposés tout au long de la journée. Projection du film documentaire « Mon vieux » à 14 h 30 suivie d'une table ronde.

Centre Diocésain de Pastorale, avenue de la République.

Inscription obligatoire pour les ateliers : 04 73 98 07 61

Inscription obligatoire pour les cafés des aidants : 06 32 40 25 33

ou marie-claire.laurent2@orange.fr

20 h 30 – THÉÂTRE

Le spectacle de l'association Lee Voirien « L'hôtel des trois pintades », clôturera la Semaine bleue 2023 sur une note de légèreté et d'humour !

La Petite Gaillarde, 9 rue Abbé-Banier

SAMEDI 07 OCTOBRE

13 h à 17 h – LES SISM

Lancement de la 34^e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui auront lieu du 9 au 22 octobre 2023. Venez découvrir des stands d'information, de sensibilisation et d'animation autour de la santé mentale.

Jardin Lecoq

Partenaires de la Semaine Bleue 2023

- Aide et Répit Auvergne
- Arsept Auvergne
- Association Gérontonomie du territoire Clermont Auvergne Métropole
- CARSAT Auvergne (Caisse Assurance Retraite et Santé au Travail)
- Centre Communal d'Action Sociale de CLERMONT-FERRAND
- Centre Diocésain de Pastorale
- Centre de prévention et comité Action sociale Agirc-Arrco Auvergne
- CDCA FORMATION PA (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie Formation Personnes Agées)
- Clermont Auvergne Métropole
- Conseil Départemental 63
- Conseil Local de Santé Mentale
- Croix Rouge Française
- Du répit pour les familles
- France Alzheimer 63
- France Bénévolat Clermont 63
- France Parkinson Comité du Puy-de-Dôme
- Générations Mouvement les Aînés Ruraux - Fédération du Puy-de-Dôme
- GMF (Garantie Mutuelle des Fonctionnaires)
- GE Sport 63 (Groupement d'Employeurs Sport 63)
- Lycée Professionnel Gergovie
- Lycée Sidoine Apollinaire
- Ma boussole des aidants
- MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)
- MGEN (Mutuelle Générale Education Nationale)
- MONALISA, Conférence des Financeurs
- Relais Amical du Puy-de-Dôme
- Résidence Seniors les Girandières
- Résidence Seniors CAZAM
- Retraités CFDT du Puy de Dôme
- RLS (Retraite Loisirs et Solidarité)
- Ville de CLERMONT-FERRAND

PLUS D'INFOS
LIEU INFORMATION SENIOR
22 RUE GEORGES-CLEMENCEAU
DE 9 H À 17 H
04 73 98 07 81

CCAS CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
CLERMONT
FERRAND

Ville de Clermont-Ferrand
10, rue Philippe-Marcombes
04 73 42 63 63

VILLE DE
CLERMONT
FERRAND

IMPRIM'VERT®

PEFC 10-31-3162

Direction de la Communication Ville de Clermont-Ferrand - Impression : Decombat