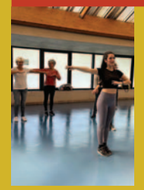


## JEUDI 5 OCTOBRE 2023 (suite)

**Les aidants "Accès aux droits"** : 14h/15H30 • CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) • Vous êtes aidants et vous souhaitez connaître vos droits ou ceux des personnes aidées ? Venez échanger dans un cadre convivial.

**Dictée de la Semaine bleue** : 14h/15h30 • Espace municipal Grignon (10 rue Marcel Dadi) • Venez tester votre niveau en orthographe et gagnez un prix si vous êtes parmi les 3 meilleurs !

**Gym adaptée** : 17h30 à 18h30 • Menée par un professionnel du sport et de la santé, venez profiter d'une séance de gym adaptée. Elle permet de prévenir le risque de chutes et de réfléchir aux bonnes postures. Prévoir une tenue de sport, une bouteille d'eau et une serviette.

## VENDREDI 6 OCTOBRE 2023

**Conférence "les successions"** : 10h/12h • Salle municipale de la Saussaie (54 rue de la Saussaie - salle A) • Conférence animée par Marie-Emmanuelle Vignes, notaire qui abordera les droits de succession du conjoint survivant, la fiscalité successorale, et l'intérêt de la transmission patrimoniale anticipée.

**Atelier cuisine avec confection d'un repas complet et dégustation** : 10h/14h • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Vous adorez cuisiner ? Cet atelier animé par un agent du CCAS est fait pour vous ! Venez partager un déjeuner gourmand.

**Conférence "Les risques cardiovasculaires"** : 14h30/17h • Salle municipale de la Saussaie (54 rue de la Saussaie - Salle A) • 400 morts par jour et première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans, les maladies cardiovasculaires sont un véritable fléau. 80 % d'entre elles sont évitables grâce à un mode de vie plus sain. Un infirmier libéral animera une conférence pour comprendre et mieux appréhender les maladies cardiovasculaires et leurs facteurs de risques.

**Ciné-conférence sur le Bangladesh** : 14h30/17h • Café-théâtre (98 avenue de Versailles) • Le CCAT vous propose de découvrir le Bangladesh. Au nord du golfe du Bengale, presque enclavé dans l'Inde, doté d'une frontière commune avec la Birmanie, ce pays caractérisé par ses terres verdoyantes et ses nombreux cours d'eau est l'un du monde où la population est la plus dense.

**Initiation à la danse contemporaine** : 16h30/17h30 • Salle de danse du Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh) • La danse contemporaine est une danse actuelle, ancrée dans les styles et les courants de notre époque. C'est avant tout une expression du corps. Vous souhaitez vous essayer à cet art ? Vous êtes débutant ? Cette séance est pour vous !

## SAMEDI 7 OCTOBRE 2023

**Atelier "pâtisserie"** : 09h30/12h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • 1,2,3... pâtissez ! Gourmandise et techniques à partager sont au programme de cet atelier au cours duquel des gateaux seront confectionnés pour le thé dansant.

**Initiation au théâtre** : 10h/12h • Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue Paul Vaillant Couturier) • Petits et grands seront accueillis par la troupe des Chérubins Stars pour une séance d'initiation au théâtre.

**Spectacle intergénérationnel "Ventriloque"** : 14h30/16h • Café-théâtre (98 avenue de Versailles) • En prêtant sa parole à une marionnette, le ventriloque émet des paroles sans bouger les lèvres. Humour et magie sont au rendez-vous. Adapté à toute la famille et ouvert à tous.

**Randonnée dans le parc de Sceaux** : 13h15/18h • Rendez-vous au centre de loisirs Lionel Terray (39 avenue René Panhard) pour prendre le départ vers le parc de Sceaux où Thiais Rando animera une marche dans les larges et paisibles allées du parc du château ! Vaste de 184 hectares, le domaine départemental de Sceaux, classé aux Monuments historiques, a été conçu par le plus célèbre des jardiniers français, André Le Nôtre.

## DIMANCHE 8 OCTOBRE 2023

**Thé dansant** : 14h30/18h30 • Salle municipale de la Saussaie (rue de la Saussaie) • Organisé en partenariat avec le Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes, ce thé dansant vous permettra de profiter d'un après-midi gourmand en musique. Buvette payante, gâteaux offerts.

**+ d'infos : 01 48 92 42 87**

Document imprimé à 18 000 exemplaires par RAS Imprimerie/Villiers-le-Bel • Ne pas jeter sur la voie publique

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

**du 2 au 8 octobre 2023**

Ville de Thiais

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Thiais (94)

INSCRIVEZ-VOUS
- SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023 -
AU FORUM DES ACTIVITÉS THIAISIENNES
(PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS)
- DÈS LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023 -
AU CCAS

# Vieillir ensemble

## une chance à cultiver !

ateliers • rencontres • échanges
sport • conférences • spectacles • loto...

+ d'infos
01 48 92 42 87
ville-thiais.fr villedethiais villedethiais

## 27 rendez-vous gratuits proposés par la Ville de Thiais

www.semaine-bleue.org

découvrez le programme complet sur www.ville-thiais.fr

Sous le haut parainage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre

Prix Chronos de Littérature
"Grandir, c'est vieillir ; Vieillir, c'est grandir"

LA MARCHE BLEUE

## Vieillir ensemble, une chance à cultiver !

J'ai le plaisir de vous adresser ce dépliant préparé avec Caroline Ossard, Adjointe chargée des Affaires sociales, à l'occasion de la Semaine Bleue dont le thème est cette année "*Vieillir ensemble, une chance à cultiver*".

Vous découvrirez à travers ce document tous les événements que nous avons programmés pour les aînés, bien sûr, mais également pour les aidants, les professionnels du secteur médico-social qui souhaitent partager, se rencontrer et profiter d'une parenthèse dans leur quotidien.

Toujours en lien avec la volonté que l'avenir des seniors soit le plus souvent partagé avec les générations plus jeunes, il regroupe des ateliers créatifs, culturels, ludiques, informatifs et préventifs auxquels vous pourrez prendre part. Danse, dictées, art floral, randonnée... et un thé dansant pour clôre dans la bonne humeur la semaine, où j'espère tous vous retrouver.

Pour assurer le bon déroulement de chaque rencontre, un nombre limité de participants a été fixé. Nous vous invitons donc à réserver vos places : au stand du CCAS lors du forum des associations, samedi 9 septembre 2023, ou par téléphone au 01 48 92 42 87 à partir du 11 septembre 2023.

Bien cordialement

**RICHARD DELL'AGNOLA**
**Maire de Thiais**
**Vice-Président de la Métropole du Grand Paris**

Caroline OSSARD
*Adjointe au Maire*
*chargée des Affaires sociales*

## LUNDI 2 OCTOBRE 2023

**Atelier de cuisine petit budget et antigaspi avec dégustation** : 9h30 / 12h30 • Centre de loisirs Lionel Terray (39 avenue René Panhard) • Cet atelier de cuisine, encadré par un chef *Silver Fourchette,* est l'occasion de mettre en pratique les astuces pour une bonne alimentation. Un moment convivial, instructif et gourmand !

**Présentation du jardin Permacole** : 10h/12h • Parc André Malraux (1 rue des Orvilliers) • Cet espace de 1 000 m² offre trois zones de culture agricole avec une serre couverte, un verger et un secteur de pleins champs. Chacun peut s'initier et en savoir plus sur les cultures maraichères et fruitières avec un programme d'activités proposées à différents publics. La transformation du site reprend les principes de l'économie circulaire, en réutilisant notamment les structures de serres présentes sur la parcelle. Des essences d'arbres présentes ont été conservées et intégrées dans la conception du site.

**Dictée de la Semaine bleue** : 14h/15h30 • Centre de loisirs Lionel Terray (39 avenue René Panhard) • Venez tester votre niveau en orthographe et gagnez un prix si vous êtes parmi les trois meilleurs !

**Gym adaptée** : 17h30/18h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Venez profiter d'une séance animée par un professionnel du sport et de la santé dont les bénéfices permettent de prévenir le risque de chutes et de réfléchir aux bonnes postures. Prévoyez une tenue de sport, une bouteille d'eau et une serviette.

## MARDI 3 OCTOBRE 2023

**Conférence "les droits à la retraite"** : 10h/12h • CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) • La France compte 17 millions de retraités : chaque année, c'est une génération de près de 800 000 personnes qui entame cette nouvelle vie. Si l'âge légal de la retraite est désormais de 64 ans, nombreuses sont les modalités de départ. Cette conférence vous permettra d'en comprendre les rouages.

**Sophrologie "la Méditation"** : 10h/11h00 et 11h/12h • Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue Paul Vaillant Couturier) • La sophrologie tire un bon nombre de ses enseignements de la méditation bouddhiste et zen. Venez profiter de la visualisation pour passer un moment de relaxation.

**Atelier Pâtisserie** : 13h30/17h • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • 1,2,3... pâtissez ! Gourmandise et techniques à partager lors de cet atelier.

**Loto Géant** : 14h/17h • Salle municipale de la Saussaie (54 rue de la Saussaie - salle A) • Venez jouer et tenter de gagner de nombreux lots lors de cette animation conviviale. Un divertissement qui se partage dans la bonne humeur et qui permet de repartir avec des surprises qui font toujours plaisir quand on a eu la chance de faire une quine ou un carton plein !

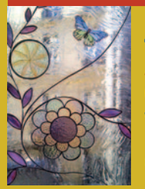
## MERCREDI 4 OCTOBRE 2023

**Atelier manuel intergénérationnel** : 10h/11h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Petit sac à customiser : avec Élodie et les enfants du centre de loisirs Lionel Terray, exprimez votre créativité et fabriquez un petit sac customisé.

**Art floral** : 14h/16h • CCAT (58 rue Louis Duperey) • 1001 astuces pour créer vos compositions et égayer votre intérieur.

**Ferme de Tiligolo** : 15h/17h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Spectacle intergénérationnel et interactif *"Madame Chaussette à la recherche de Jeannot Lapin !"* Une représentation de 20 minutes qui convient dès le plus jeune âge. Les enfants vont découvrir les animaux grâce une petite histoire. Trois enfants seront choisis (et déguisés en fermiers s'ils le souhaitent) pour traire la chèvre, Madame Chaussette, et donner le biberon de lait aux bébés animaux. Fous rires et émerveillements garantis. • Après le spectacle, petits et grands pourront entrer dans l'enclos par groupe de 10 pour caresser les animaux : canetons, lapereaux, porcelet, chevreau, agneau, poules, coq, oie, canards, et la chèvre *Madame Chaussette*. Au total, une quinzaine d'animaux s'adonneront volontiers à une séance de caresses et de bisous. Venez avec vos petits-enfants et votre appareil photo !

**Piscine** : 15h/16h • Piscine municipale Monique Berlioux (23 rue de la Saussaie) • L'équipe du service municipal des sports vous propose une séance de 30 minutes d'aquagym suivie de 30 minutes de baignade libre.



## JEUDI 5 OCTOBRE 2023

**Atelier vitrail** : 9h30/12h30 • Atelier vitrail Lavina Felzine (aller/retour en bus) • Création de petites décorations en vitrail selon la technique Tiffany.

**Café-Philo** : 10h/12h • Médiathèque (rue Chèvre d'Autreville) • Le café philo est un moment privilégié pour la parole, l'écoute et la réflexion partagée. Pendant un café philo, on propose aux participants de réfléchir ensemble sur des thèmes philosophiques tels la liberté, l'existence, la nature, la justice, les émotions...