



JEUDI 3 OCTOBRE 2024 (suite)

Café-Philo "La raison du plus fort est-elle toujours la meilleure ?" avec petit-déjeuner : 10h/12h • Médiathèque (rue Chèvre d'Autreville) • Le café philo est un moment privilégié pour la parole, l'écoute et la réflexion partagée. Pendant ce café philo, nous vous proposons de réfléchir ensemble sur le thème philosophique de la raison.

Animation spéciale pour les aidants - Projection du film "Aidant aidée cœur à coup engagé" : 14h/16h30 • Café-théâtre (98 avenue de Versailles) • Film photographique et sonore, restituant la diversité des profils des aidants familiaux et des aidés à travers leurs réalités, les ambivalences, l'amour, l'amertume, le don ou l'épuisement. À la fin de la séance, un temps d'échange sera organisé pour répondre à vos questions.

Ateliers numériques • Les réseaux sociaux : 14h/15h30 • CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) • Vous rencontrez des difficultés aux usages numériques ? Le CCAS met en place un atelier de découverte et inscription sur *Instagram* et *Facebook* qui sera animé par Gaëlle Perrot. N'oubliez pas d'apporter votre téléphone • **Utiliser WhatsApp** : 15h30/16h30 • CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) • Vous rencontrez des difficultés aux usages numériques ? Le CCAS met en place un atelier de découverte et inscription sur l'application *WhatsApp* qui sera animé par Gaëlle Perrot. N'oubliez pas d'apporter votre téléphone.

Gym adaptée : 17h30/18h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Animée 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 4 OCTOBRE 2024

Dictée de la Semaine bleue : 10h/12h • Ferme de Grignon (111 rue du Pavé de Grignon) • Venez évaluer votre niveau en orthographe et remportez un prix si vous êtes le meilleur !

Ciné-conférence sur le Vietnam : 10h/12h • Café-théâtre (98 avenue de Versailles) • Découvrez avec le CCAT la beauté du Vietnam, célèbre pour sa cuisine délicieuse, ses marchés animés, ses traditions ancestrales. De la baie d'Ha Long aux rizières en terrasses de Sapa, plongez dans l'histoire, explorez ses temples anciens et découvrez ses habitants.

Spectacle intergénérationnel "La ferme de Tiligolo" : 15h/17h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Petits et grands vont

pouvoir rentrer dans l'enclos par groupe de dix pour caresser les animaux. Canetons, lapereaux, porcelet, chevreau, agneau, poules, coq, oie, canards et la chèvre... Madame Chaussette. Une quinzaine d'animaux s'adonnent à une séance de caresses, de bisous et de nourrissage. Venez avec vos petits-enfants ! Avec la présence de la crèche Victor Hugo et des assistantes maternelles de la ville.

Initiation à la danse contemporaine : 16h30/17h30 • PODT (place Vincent Van Gogh) • Vous souhaitez vous essayer à cet art ? La danse contemporaine est littéralement une danse actuelle, ancrée dans les styles et les courants de notre époque. C'est avant tout une expression du corps. Cours débutant. Tenue adaptée recommandée et une bouteille d'eau.



SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

Théâtre intergénérationnel : 10h / 12h • Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue Paul-Vaillant-Couturier) • La troupe des Chérubins Stars vous accueille avec vos petits-enfants pour une initiation au théâtre.

Jardin permacole : 10h/12h • Parc André Malraux (18 bis rue Jean Jaurès) • Apprenez à préparer et entretenir les plantes, participez à la récolte des légumes de saison sur les bons conseils de Nathalie, agricultrice maraîchère.

Atelier pâtisserie : 14h/17h • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • 1,2,3, pâtissez ! Gourmandise et techniques à partager lors de cet atelier. Des gâteaux seront confectionnés pour le thé dansant du lendemain.

Randonnée à Thiais : 13h30/18h • Rendez-vous devant le PODT (place Vincent Van Gogh) • Randonnée proposée par l'association *Thiais Rando* : venez marcher et découvrir votre ville et ses alentours (marche de 7 km). Pensez à prendre un sac à dos avec une collation et une bouteille d'eau.



DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024

Thé dansant : 14h30/18h30 • Salle municipale de la Saussaie (54 rue de la Saussaie) • Organisé en partenariat avec le CCAT. Venez profiter d'un après-midi gourmand dansant. Ambiance années 80 : les habits de paillettes sont conseillés ! Buvette payante et gâteaux offerts.

+ d'infos : ☎ 01 48 92 42 81

Document imprimé à 16 000 exemplaires par RAS Imprimerie/Villiers-le-Bel • Ne pas jeter sur la voie publique

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

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

INSCRIVEZ-VOUS
- SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024
AU FORUM DES ACTIVITÉS THIAISIENNES
(PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS)
- DÈS LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024
AU CCAS

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées
du 30 septembre
au 6 octobre 2024



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

Impression : Imprimerie RAS/Villiers-le-Bel



www.semaine-bleue.org
découvrez le programme complet sur www.ville-thiais.fr

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités

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

+ d'infos
☎ 01 48 92 42 87





Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

J'ai le plaisir de vous adresser ce dépliant réalisé en collaboration avec Caroline Ossard, Adjointe chargée des Affaires sociales, qui vous présente la Semaine Bleue 2024 dont le thème est cette année « *Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !* ».

Cet événement s'adresse aux aînés, aux aidants ainsi qu'aux jeunes générations pour partager des moments de qualité dans la bonne humeur.

Dans le but de changer les perceptions et d'aborder l'avenir ensemble, le CCAS a préparé un programme riche et diversifié qui saura vous séduire. Vous y trouverez des rendez-vous sportifs et une série d'ateliers créatifs, culturels, ludiques, informatifs et préventifs, comprenant danse, dictée, initiation à l'atelier vitrail, numérique, jeux vidéo, randonnée-découverte des alentours de notre ville...

La semaine se terminera avec un événement festif : un thé dansant sur le thème des années 80. Venez nombreux revivre cette décennie mémorable, danser sur des tubes emblématiques et partager un moment convivial et joyeux avec nous.

Pour vous assurer un confort et permettre un bon déroulement de chaque rencontre, certains ateliers nécessitent une réservation.

Nous aurons plaisir à vous rencontrer lors de cette semaine placée sous le signe du partage et de la convivialité !

Richard Dell'Agnola

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



Caroline OSSARD
Adjointe au Maire
chargée des Affaires sociales



LUNDI 30 SEPTEMBRE 2024

Atelier de vitrail : 9h30/12h30 • Choisy-le-Roi - 98 avenue Victor Hugo (mini bus) • Animation proposée par le CCAT. Création de petites décorations à partir des vitraux. L'atelier d'art vous propose de travailler votre pièce selon la technique Tiffany.

Conférence sur la mémoire : 11h/12h • 54 Rue de la Saussaie (salle D) • Le CCAS organise des ateliers mémoires en partenariat avec l'association *Memorall*. Ce programme commence par une conférence et se clôture par des inscriptions aux ateliers de stimulation cognitive élaborés par un champion de France de mémorisation. L'objectif est de vous permettre de stimuler votre capacités grâce à de multiples activités mais aussi de découvrir des techniques de mémorisation pour développer votre mémoire.

Dictée de la Semaine bleue : 14h/15h30 • Centre de loisirs Lionel Terray (39 avenue René Panhard) • Venez évaluer votre niveau en orthographe et remportez un prix si vous êtes le meilleur !

Gym adaptée : 17h30/18h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Animée par un professionnel diplômé master en sport et santé, Yanis Oudjedi, cette activité vous permet de bénéficier d'une séance de prévention des chutes et de réflexion sur les bonnes postures. Prévoyez une tenue de sport, une bouteille d'eau, une serviette et éventuellement un tapis.



MARDI 1^{ER} OCTOBRE 2024

Sophrologie "Prendre conscience de sa capacité à se détendre" : 9h30/10h30 - 10h30/11h30 - 11h30/12h30 • Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue Paul-Vaillant-Couturier) • Séance animée par Alexandra Peigneau. La pratique de la sophrologie repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress. Venez profiter de ce moment de relaxation.

Atelier numérique - Création d'une boîte mail : 10h/11h30 • CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) • Vous rencontrez des difficultés avec les usages numériques ? Le CCAS met en place un atelier de création d'une boîte mail qui sera animé par Gaëlle Perrot. N'oubliez pas d'apporter votre matériel.

Loto du CCAS : 14h/17h • 54 rue de la Saussaie (salle A) • Pour la Journée internationale des personnes âgées, venez partager une expérience amicale enrichissante, dans une ambiance chaleureuse et remporter de nombreux prix !

Conférence "les droits à la retraite" pour les futurs retraités : 18h30/19h30 • CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) • Animée par Kathleen Mallet, Directrice Adjointe du CCAS. La France compte 17 millions de retraités et 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 et cette conférence vous permettra d'en comprendre les rouages.



MERCREDI 2 OCTOBRE 2024

Atelier cuisine "Confection d'un repas complet" avec dégustation : 9h30/14h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Vous aimez cuisiner ? Cet atelier animé par un agent du CCAS est fait pour vous ! Venez partager un déjeuner gourmand.

Atelier créa : 10h/11h30 • Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) • Proposé par l'association *Créa-philo* et animé par Élodie Guillaume. Venez avec vos petits-enfants customiser un petit carnet. Vous pouvez apporter des photos pour personnaliser vos créations.

Jeu sur console intergénérationnelle : 10h/12h • CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) • Découvrez comment le *gaming* peut se transformer en une activité physique et engageante ! Plongez dans l'univers des jeux vidéo avec la console *Nintendo Switch* et découvrez le bowling virtuel en famille. Un avant-gout avant l'évènement *Theodasium* les 19 et 20 octobre prochain !

Conférence sur les maladies neurologiques : 14h30/16h30 • 54 rue de la Saussaie (salle A) • Les maladies neurologiques se définissent par un dysfonctionnement du système nerveux central ou périphérique. Elles peuvent être d'origine génétique, mentale, traumatique ou idiopathique. On estime que 6,8 millions de personnes meurent chaque année des suites de troubles neurologiques et la proportion des personnes atteintes de ces troubles est proportionnelle au pourcentage de la population âgée de plus de 65 ans. Un professionnel du secteur médical, Salim Redjala, infirmier libéral, anime ce temps d'échange.

Piscine : 15h/16h • 23 rue de la saussaie • L'équipe municipale des sports vous propose 30 minutes d'aquagym et 30 minutes de baignade libre.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

Atelier vitrail : 9h30/12h30 • Choisy-le-Roi (98 avenue Victor Hugo - mini bus) • Animation proposée par le CCAT. Création, à partir des vitraux, de petites décorations. Votre pièce sera travaillée selon la technique Tiffany.