

Atelier Créa intergénérationnel : 15h/16h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Proposé par Créa-philo et animée par Elodie Guillaume. Venez personnaliser une boîte en cœur.



➔ JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Atelier de vitrail : 9h30/12h30 - 98 avenue V. Hugo, Choisy-le-Roi (mini-bus) Animation proposée par le CCAT. Création de petites décorations à partir des vitraux. Priorité aux personnes n'ayant pas participé les années précédentes.

Café-Philo "L'oubli est-il salutaire ?" : 10h/11h30 - Médiathèque (rue Chèvre d'Autreville) Le café philo est un moment privilégié d'échange, d'écoute et de réflexion collective. Un temps pour questionner, débattre et enrichir nos points de vue dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Atelier intergénérationnel : 10h/11h - Crèche Victor Hugo (56 rue V. Hugo) Venez participer à un nouveau projet intergénérationnel avec les tout-petits. Des ateliers créatifs et des séances de lecture seront proposés pour partager un moment complice avec les petits de la crèche Victor Hugo.

Atelier manuel : 10h/11h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) L'animatrice de la Résidence Autonomie propose un moment d'échange autour d'une création simple et réalisée à partir de récupération.

Dictée de la Semaine bleue : 14h/15h30 - Ferme de Grignon (111 rue du Pavé Grignon) Testez votre niveau en orthographe et tentez de remporter un prix en décrochant la première place !

Gym adaptée : 18h30/19h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Animée par Y. Oudjedi, professionnel diplômé d'un master en sport et santé, cette activité adaptée vous permet de bénéficier d'une séance de prévention des chutes. Pensez à venir en tenue de sport, avec une bouteille d'eau, une serviette et si possible un tapis.



➔ VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

Atelier de vitrail : 9h30/12h30 - 98 avenue V. Hugo, Choisy-le-Roi (mini-bus) Proposé par le CCAT. Création de petites décorations en vitraux. Priorité aux personnes n'ayant pas participé les années précédentes.

Atelier intergénérationnel : 10h/11h - Crèche Victor Hugo (56 rue V. Hugo) Ateliers créatifs et séances de lecture seront proposés pour partager un moment complice avec les petits de la crèche Victor Hugo !

Atelier manuel : 10h/11h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) L'animatrice de la Résidence Autonomie vous propose un moment d'échange autour d'une création simple et réalisée à partir de récupération.

Ferme de Tiligolo : 15h/17h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Partagez un moment de tendresse et de découverte avec une joyeuse petite ferme en ville ! Un moment idéal à vivre en famille : venez avec vos petits-enfants et vos enfants !



➔ SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

Jardin permacole : 10h/12h00 - Parc municipal André Malraux Apprenez à préparer et entretenir les plantes, participez à la récolte des légumes de saison sur les bons conseils de Nathalie, agricultrice maraîchère.

Conférence "Anxiété et Vieillesse" avec le Dr Bensaid, médecin psychiatre : 11h/12h30 - 52 rue de la Saussaie (salle B) Anxiété, isolement, perte d'autonomie... Et si on en parlait ? Une conférence destinée aux seniors et à leurs proches pour mieux comprendre les effets du vieillissement sur la santé mentale et trouver des réponses. Echanges en fin de séance.

Randonnée à Thiais : 13h30/18h - Rendez-vous sur l'esplanade du PODT (place V. Van Gogh) Un événement proposé par l'association Thiais Rando. Venez marcher et découvrir votre ville et ses alentours. Apportez un sac à dos, une collation et une bouteille d'eau.

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.

➔ **DIMANCHE 12 OCTOBRE 2025** **Thé Dansant : 14h30/18h30 - 54 rue de la Saussaie** En partenariat avec le CCAT, venez partager un après-midi gourmand et dansant placé sous le signe de la convivialité ! Buvette payante.

Inscription individuelle obligatoire pour toutes les activités (sauf pour les couples), hormis les conférences

Pour garantir l'accès au plus grand nombre, vous ne pourrez participer qu'à un maximum de trois activités par personne et en petits groupes

Une liste d'attente sera proposée en cas d'activité complète

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

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

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

+ d'infos : ☎ 01 48 92 42 81

Du 6 au 12 octobre 2025



**VIEILLIR
UNE FORCE
À PARTAGER !**



INSCRIPTIONS
➔ Samedi 6 septembre 2025, de 10h à 17h
Forum des activités thiaisiennes (stand du CCAS)
➔ Jeudi 11 septembre 2025, de 14h à 17h
CCAS - 7 rue Chèvre d'Autreville

LA MARCHÉ
BLEUE



Vieillir une force à partager !

J'ai le plaisir de vous présenter ce dépliant réalisé en collaboration avec Caroline Ossard, Adjointe en charge des Affaires sociales, à l'occasion de la Semaine Bleue, placée cette année sous le thème : *"Vieillir, une force à partager !"*.

Dans un monde en pleine transition démographique, il est plus que jamais essentiel de rappeler une évidence : nos aînés sont une richesse pour la société. Ils ont besoin de nous, et nous avons besoin d'eux.

Loin des clichés de dépendance ou d'isolement, les seniors sont pleinement engagés dans la vie locale : ils transmettent leur expérience, s'investissent dans la vie associative, soutiennent leurs proches et participent à la solidarité au quotidien. Leur regard sur le monde est précieux.

La *Semaine Bleue 2025* mettra en lumière cet engagement. Elle est l'occasion de renforcer les liens entre générations, de lutter contre l'isolement et de promouvoir une société inclusive où chacun, quel que soit son âge, a toute sa place.

Sous le thème *"Les aînés, nous avons besoin d'eux, ils ont besoin de nous"*, nous vous proposons un programme riche et varié : marches, ateliers créatifs ou culturels, jeux, conférences, moments de partage. Cette année, un projet intergénérationnel inédit est proposé avec le service Petite Enfance de la ville : des aînés iront à la rencontre des tout-petits dans les crèches pour des activités manuelles, des lectures et bien plus encore. La semaine se clôturera dans la joie avec un thé dansant festif.

Je vous invite toutes et tous à participer à cette belle semaine, placée sous le signe du partage, du lien et de la convivialité.

Bien à vous

RICHARD DELL'AGNOLA

Maire de Thiais

Vice-Président de la Métropole du Grand Paris



Caroline OSSARD
Adjointe au Maire
chargée des Affaires sociales



➔ LUNDI 6 OCTOBRE 2025

Art floral : 10h30/12h30 (58 rue Louis Duperrey) Le CCAT vous donnera les astuces pour créer vos propres compositions et égayer votre intérieur. Priorité est donnée aux personnes n'ayant pas participé les années précédentes.

Atelier intergénérationnel avec les multi-accueils R. Blanche et Vallée verte : 10h/11h (4 rue Marcel Cerdan) & 10h/11h (rue Delamarre Debouteville) Ateliers créatifs et lecture seront proposés pour partager un moment complice avec les petits des multi-accueils.

Dictée de la Semaine bleue : 10h/12h - Centre de loisirs L. Terray (39 avenue René Panhard) Testez votre niveau en orthographe et tentez de remporter un prix en décrochant la première place.

Découverte du chant en chorale : 13h30/15h30 - Centre de loisirs L. Terray (39 avenue R. Panhard) Venez vivre un moment convivial et musical en apprenant à chanter en groupe, quel que soit votre niveau. Pairs et bonne humeur garantis !

Conférence sur l'équilibre en mouvement : "Bouger en s'amusant !" 14h/15h (54 rue de la Saussaie - salle D) Envie de garder la forme et de mieux gérer votre équilibre au quotidien ? Assistez à une conférence animée par un professionnel santé et sport, avec des conseils simples et ludiques. Grâce au soutien de la CODEP EPGV, vous pourrez ensuite vous inscrire à un cycle de 12 ateliers équilibre pour approfondir la pratique.

Gym adaptée : 18h30/19h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Animée par Yanis Oudjedi, professionnel diplômé d'un master en sport et santé, cette activité adaptée permet de bénéficier d'une séance de prévention des chutes et de sensibilisation aux bonnes postures du quotidien. Pensez à venir en tenue de sport, avec une bouteille d'eau, une serviette et si possible un tapis.

Animation spéciale pour les aidants - Projection du film "Mon vieux" suivi d'un débat : 19h/22h - Café-Théâtre (98 avenue de Versailles. Parking à l'école Saint-Exupéry) "Mon vieux" est un documentaire touchant sur la relation entre un père atteint d'Alzheimer et son fils, Elie Semoun. A travers l'humour et la tendresse, ce film explore le rôle des aidants, leur lutte pour communiquer et leur tentative d'entrer dans l'univers du malade. Malgré l'effacement de la mémoire, il reste l'amour, indélébile. Débat animé par Delta 7 et l'Agirc Arcco.



➔ MARDI 7 OCTOBRE 2025

Sophrologie "Prendre conscience de sa capacité à se détendre" animée par A. Peigneau : 9h30/10h30 - 10h30/11h30 - 11h30/12h30 Centre de loisirs Jules Ferry (66 rue P-V Couturier) La sophrologie associe des exercices de relaxation, de respiration et de visualisation positive pour favoriser le bien-être général et diminuer le stress au quotidien. Accessible à tous, venez profiter de ce moment de relaxation.

Conférence mémoire : 9h30/10h30 (52 rue de la Saussaie - salle D) Le CCAS, en partenariat avec Memorall, organise une conférence introductive suivie d'un cycle de 10 ateliers mémoire. L'inscription aux ateliers, animés par un Champion de France de mémorisation, est possible après la conférence.

Loto : 14h/17h (54 rue de la Saussaie - salle A) Le CCAS organise un après-midi loto amateur spécialement pour vous ! Venez profiter d'un moment convivial et chaleureux, entouré(e) de rencontres et de rires.

Tennis avec le Tennis Club Belle Épine : 13h/15h (rendez-vous devant l'entrée : 44 rue Hélène Muller) Découvrez le tennis en douceur lors d'une séance de 2h, dans une ambiance conviviale. Aucun niveau requis, juste l'envie de bouger et de s'amuser !

Baptême de plongée : 20h30/22h30 - Piscine Municipale Monique Berlioux (23 rue de la Saussaie) La Palme Thiaisienne vous propose un baptême de plongée en piscine. Tentez l'aventure en toute sécurité et découvrez de nouvelles sensations. Encadré par des passionnés, accessible à tous, sans engagement. Dès 14 ans.



➔ MERCREDI 8 OCTOBRE 2025

Atelier cuisine, confection d'un repas complet et dégustation : 9h/14h - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Vous aimez cuisiner ? Cet atelier animé par un agent de la Ville est fait pour vous ! Venez partager un déjeuner gourmand.

Visite de la Micro-Folie : 9h/10h - 110 rue du Pavé de Grignon Un musée numérique à deux pas de chez vous : la Micro-Folie est un dispositif culturel, piloté par La Villette, donnant accès aux œuvres des plus grands musées et lieux culturels. Vous ne pouvez pas vous déplacer aux musées... ils viennent à vous !

Atelier intergénérationnel : 10h/11h - Crèche familiale (4 rue Marcel Cerdan) Partagez un moment complice avec les petits de la crèche familiale.

Jeu sur console en famille : 10h/12h - CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) Découvrez une nouvelle façon de bouger tout en vous amusant grâce au gaming ! Initiez-vous aux jeux interactifs et partagez un moment ludique en famille. Une expérience originale pour se préparer à Theodasium, les 18 et 19 octobre. Venez avec vos petits-enfants, enfants !

Piscine : 12h/13h - Piscine Municipale Monique Berlioux (23 rue de la saussaie) L'équipe municipale des sports vous propose une séance de 30 minutes d'aquagym suivie de 30 minutes de baignade libre.

Conférence santé "L'appareil digestif" : 14h30/16h30 (54 rue de la Saussaie - salle A) Bien vieillir avec une bonne digestion ! Troubles digestifs, reflux, ballonnements, constipation... Et si on en parlait simplement ? Venez comprendre son fonctionnement et découvrir des conseils concrets pour améliorer votre confort. Animée par S. Redjala, infirmier libéral. Ouvert à tous.