

Atelier Créa intergénérationnel • 15h/16h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Personnalisez un porte-clés mural avec vos petits-enfants lors d'un atelier créatif animé par l'association *Créa-Philo* dirigée par Elodie Guillaume.

Théâtre-débat "Dans tes bras" • 19h/22h - Café-théâtre (98 avenue de Versailles) Une soirée riche en émotions autour des aidants familiaux. Cette pièce aborde avec les questions de l'autonomie, du vieillissement, des choix de vie et de la solidarité familiale. S'en suivra un échange avec les partenaires du CCAS, Delta 7 et l'Agirc Arrco. Sur réservation ou dans la limite des places disponibles.



➔ JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Atelier de vitrail • 9h30/12h30 - (98 avenue V. Hugo, Choisy-le-Roi - mini-bus) Découvrez un savoir-faire artisanal et réalisez une création lumineuse en vitrail avec Tiffany qui vous accompagnera pas à pas dans cet atelier accessible à tous. Priorité donnée aux personnes n'ayant pas participé aux éditions précédentes.

Atelier intergénérationnel • 10h/11h - Espace Municipal Grignon (10 rue Marcel Dadi) Un moment privilégié avec les enfants de la crèche Victor Hugo et de la crèche familiale, autour d'activités créatives, de lectures.... Une occasion de créer des liens entre les générations dans une ambiance chaleureuse.

Café-Philo "Qu'est-ce qui nous lie ?" • 10h/11h30 - Médiathèque (rue Chèvre d'Autreville) Prenez le temps de réfléchir, d'échanger et de partager vos idées dans une ambiance bienveillante. Un moment privilégié pour écouter, s'exprimer et enrichir son regard grâce aux expériences de chacun.

Atelier manuel • 10h/11h - Crèche V. Hugo (156 rue V. Hugo) - 10h/11h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Donnez une seconde vie aux matériaux recyclés en fabriquant un objet décoratif original. Un atelier créatif animé par Nathalie, où imagination et convivialité seront au rendez-vous.

Danse Moove N'Line • 13h45/15h - École de danse B-Style (avenue de l'Europe - mini-bus) Laissez-vous entraîner par la musique et découvrez la danse. Pas besoin de savoir danser : quelques pas suffisent pour partager un moment dynamique, convivial et plein d'énergie avec Laurence Low.

Dictée de la Semaine Bleue • 14h/15h30 - Ferme de Grignon (111 rue du Pavé de Grignon) Testez vos connaissances en orthographe et partagez un agréable moment de convivialité. Des surprises récompenseront les meilleurs.

Gym adaptée • 18h30/19h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Prenez soin de votre santé grâce à une séance douce et accessible à tous, animée par Y. Oudjedi, éducateur Sport-Santé. Prévoir une tenue de sport, une bouteille d'eau, une serviette et, si possible, un tapis.

➔ VENDREDI 9 OCTOBRE 2026

Atelier de vitrail • 9h30/12h30 (98 avenue V. Hugo, Choisy-le-Roi - mini-bus) Découvrez les techniques de l'art du vitrail. Un atelier accessible à tous, débutants comme initiés. Priorité donnée aux personnes n'ayant pas participé aux éditions précédentes.



Atelier intergénérationnel • 10h/11h - Crèche V. Hugo (56 rue V. Hugo) Partagez un moment privilégié avec les enfants de la crèche autour d'activités créatives, de lectures, de jeux et d'échanges. Une belle occasion de créer des liens entre les générations dans une ambiance chaleureuse.

Spectacle "Boubam et le Tam-Tam" • 15h/15h45 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance)

Laissez-vous emporter par un spectacle tendre, poétique et musical proposé par la compagnie Les 3 Chardons. À travers l'histoire de Boubam, un jeune héros qui rêve de devenir grand, petits et grands partageront une aventure pleine d'émotions, de rires et de découvertes. Un magnifique moment à vivre en famille.



➔ SAMEDI 10 OCTOBRE 2026

Jardin permacole • 10h/12h - Parc André Malraux Découvrez les secrets de la permaculture en participant à la récolte des légumes de saison. Une belle occasion d'échanger autour du jardinage naturel et de repartir avec de nouvelles idées.

Conférence "Vieillir sans trouble" avec le Docteur Ben Saïd, médecin psychiatre • 10h30/12h30 (52 rue de la Saussaie - salle D) À travers des exemples concrets, des mises en situation et des échanges avec le public, découvrez comment préserver votre santé physique et mentale, prévenir l'isolement et adopter les bons réflexes pour bien vieillir tout en restant acteur de votre quotidien.

Dégustations de vins • 11h30/12h30 - 14h/15h - Inter cave (23 avenue René Panhard) Découvrez l'art des accords entre les vins et les mets. Guidé par un professionnel, apprenez à reconnaître les arômes, comprendre les associations de saveurs et éveiller vos papilles lors d'une dégustation conviviale et accessible à tous.

Randonnée à Thiais • 13h30/18h - Rendez-vous devant le PODT Partez à la découverte des espaces verts et du patrimoine de Thiais lors d'une promenade conviviale avec Thiais Rando. Une belle occasion de marcher, d'échanger et de profiter d'un moment en pleine nature. Prévoir un sac à dos, de l'eau et une collation.

Atelier pâtisserie • 14h/17h - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Venez partager un moment gourmand en préparant de savoureuses pâtisseries. Que vous soyez amateur ou passionné, cet atelier est l'occasion d'échanger, de cuisiner dans la bonne humeur et de découvrir de nouvelles idées.

Atelier culinaire • 17h/20h - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Partez à la découverte des saveurs du Vietnam aux côtés de l'ass. culturelle Franco-Vietnamienne de Thiais et confectionnez des mets tout en découvrant des traditions culinaires vietnamiennes, avant une dégustation conviviale.

➔ DIMANCHE 11 OCTOBRE 2026

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.

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées



Du 5 au 11 octobre 2026

+ d'infos : ☎ 01 48 92 42 81

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



INSCRIPTIONS

- ➔ Samedi 5 septembre 2026, de 10h à 17h
Forum des activités thiaisiennes
(Palais Omnisports De Thiais - stand du CCAS)
- ➔ Jeudi 10 septembre 2026, de 14h à 17h
CCAS - 7 rue Chèvre d'Autreville





Relions tous les âges dans des territoires engagés !

J'ai le plaisir de vous adresser la brochure réalisée en collaboration avec Caroline Ossard, Adjointe au Maire déléguée aux Affaires sociales, à l'occasion de la 75^e édition de la *Semaine Bleue*, placée cette année sous le thème "Relions tous les âges dans des territoires engagés !"

Chaque année, cet événement constitue un temps fort de la vie locale et nationale. Il met à l'honneur les aînés, tout en rappelant combien les liens entre générations sont essentiels pour construire une société plus solidaire, plus inclusive et plus humaine.

À Thiais, nous sommes convaincus que chacun, quel que soit son âge, a pleinement sa place dans la vie de notre commune. Les seniors sont des acteurs précieux de notre territoire. Par leur engagement, leur expérience et leur implication dans la vie familiale, associative, culturelle ou citoyenne, ils contribuent chaque jour au dynamisme et à la richesse de la cité.

Face au défi de l'isolement, il est de notre responsabilité de favoriser les rencontres, le dialogue et la transmission entre les générations. C'est dans cet esprit que le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Thiais s'associe à cette grande mobilisation et vous propose, tout au long de cette semaine, un programme riche en animations, ateliers, conférences, découvertes et moments de convivialité, ouvert aux seniors comme à l'ensemble des habitants.

En réunissant enfants, jeunes, familles, adultes et seniors autour d'activités variées, nous souhaitons ainsi encourager les échanges, valoriser la transmission des savoirs et faire vivre les valeurs de solidarité, de respect et de convivialité qui font la force de notre commune.

Je remercie chaleureusement l'ensemble des partenaires, des associations, des services municipaux et des bénévoles qui contribuent à la réussite de cette belle manifestation.

Je vous invite à participer nombreux à cette semaine de partage, de découverte et de rencontre afin de faire de cette 75^e édition de la *Semaine Bleue* un véritable temps fort de la vie thiaisienne.

Bien à vous

Richard Dell'Agnola
Maire de Thiais

Vice-Président de la Métropole du Grand Paris
Président du Syndicat des Eaux d'Île-de-France



Caroline OSSARD
Adjointe au Maire
chargée des Affaires sociales

➔ LUNDI 5 OCTOBRE 2026

Atelier intergénérationnel avec les multi-accueils R. Blanche et Vallée verte • 10h/11h (4 rue Marcel Cerdan) - 10h/11h (rue Delamarre-Debouteville) Venez rencontrer les enfants des multi-accueils autour de jeux, de lectures et d'ateliers créatifs.



Réunion d'information - Atelier numérique avec l'association Kocoya • 10h/11h (54 rue de la Sausaie - salle D) Présentation d'un atelier de 10 séances pour apprendre à utiliser un smartphone ou une tablette, naviguer sur internet, gérer ses emails, effectuer des démarches en ligne et adopter les bons réflexes de sécurité numérique. Inscription à l'atelier à l'issue de la réunion.

Art floral • 10h30/12h30 (58 rue Louis Duperrey) Découvrez l'art floral en réalisant une composition élégante qui embellira votre intérieur. Accompagné par une animatrice du CCAT, laissez libre cours à votre créativité et repartez avec votre création et de précieux conseils. Priorité donnée aux personnes n'ayant pas participé aux éditions précédentes.

Réunion d'information "Si j'étais venu, je n'aurais pas chu !" (PRIF) • 14h/15h30 - (54 rue de la Sausaie - salle D) Présentation d'un atelier de 12 séances dédié à la prévention des chutes : équilibre, renforcement musculaire, coordination et conseils pour préserver son autonomie. Inscription à l'atelier à l'issue de la réunion.

Découverte du jeu vidéo • 14h/17h - CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) Découvrez une façon originale de bouger grâce aux jeux interactifs sur console Nintendo Switch. Partagez une partie de bowling virtuel et préparez-vous à *Theodasium* des 17 et 18 octobre.

Gym adaptée • 18h30/19h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Prenez soin de votre santé lors d'une séance douce et accessible à tous, animée par Yanis Oudjedi, éducateur Sport-Santé. Équilibre, mobilité, renforcement musculaire et bien-être seront au rendez-vous pour entretenir votre autonomie dans une ambiance conviviale. Prévoir une tenue de sport, une bouteille d'eau, une serviette et, si possible, un tapis.

➔ MARDI 6 OCTOBRE 2026

Méditation "Pleine séance" • 9h30/10h15 - 10h30/11h15 - 11h30/12h15 - Centre de loisirs J. Ferry (66 rue P-V Couturier) Accordez-vous un véritable moment de détente. Guidé par Alexandra Peigneau, sophrologue, découvrez des exercices de respiration, de relaxation et de méditation pour retrouver le calme et favoriser le bien-être au quotidien. Priorité donnée aux personnes n'ayant pas participé aux ateliers précédents avec la sophrologue.

Concert intergénérationnel • 9h45/10h45 - École J. Prévert (6 av. de la République) Concert animé par "Rémi Comptines". Un moment de partage, de musique et de convivialité réunissant les enfants et les résidents. Réservé exclusivement aux résidents de la résidence.

Atelier intergénérationnel • 10h/11h - Crèche familiale Cœur de ville (89 rue P-V-Couturier) Un temps de partage entre aînés et jeunes enfants autour de jeux, de lectures et d'activités manuelles.

Réunion d'information "Bien vivre sa retraite : bouger, mémoriser, bien manger" avec l'association AS en Mouvement • 10h/11h30 (54 rue de la Sausaie - salle D) Présentation d'un programme de 9 séances mêlant activité physique adaptée, ateliers mémoire et conseils nutritionnels afin de préserver sa santé au quotidien. Inscription à l'atelier à la fin de la présentation.

Dictée de la Semaine Bleue • 10h/12h - Centre de loisirs L. Terray (39 av. René Panhard) Venez relever le défi de l'orthographe dans une ambiance conviviale. Que vous soyez passionné de langue française ou simplement curieux, partagez un moment ludique et tentez de remporter un prix.

Loto amateur • 14h/17h (54 rue de la Sausaie - salle A) Installez-vous autour des cartons et laissez parler la chance ! Un après-midi convivial placé sous le signe du jeu, des rencontres et de la bonne humeur, avec de nombreux lots à gagner.

La ferme de Tiligolo • 15h/17h30 - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Une véritable ferme pédagogique s'invite en ville ! Venez rencontrer les animaux, les caresser et partager un moment de découverte avec enfants ou petits-enfants. Une animation pleine de tendresse qui ravira toutes les générations.



➔ MERCREDI 7 OCTOBRE 2026

Visite de la Micro-Folie • 9h/10h (110 rue du Pavé de Grignon) La Micro-Folie propose une conférence sur les artistes engagés dans la lutte pour l'écologie et la préservation de la nature. Vous êtes conviés à la présentation d'œuvres d'art mettant en lumière la relation de l'humain à la nature, et questionnant le rôle des artistes pour la défense de l'environnement.

Atelier cuisine, confection d'un repas complet, dégustation • 9h/14h - Résidence Autonomie (13 rue de l'Espérance) Partagez le plaisir de cuisiner avec Nicolas Lefranc en préparant tout un repas. Après les fourneaux, place à la dégustation où chacun pourra savourer les réalisations du groupe. Priorité donnée aux personnes n'ayant pas participé aux éditions précédentes.

Atelier intergénérationnel • 10h/11h - Crèche familiale (4 rue Marcel Cerdan) Créations, lectures et échanges avec les enfants des crèches pour partager un moment de complicité.

Aquagym • 12h/13h - Piscine M. Berlioux (23 rue de la Sausaie) Faites le plein d'énergie avec l'équipe municipale des sports lors d'une séance de 30 mn. d'aquagym suivie de 30 mn. de baignade libre. Une activité idéale pour entretenir sa condition physique en douceur !