



**06** > **12**  
OCT. > OCT.

FESTIVITÉS, SENIORS, VISITES GUIDÉES / ATELIERS / STAGES

## SEMAINE BLEUE 2025

La Ville de Mantes-la-Jolie participe à l'édition 2025 de la Semaine Bleue, temps fort national dédié aux aînés et au lien intergénérationnel.

Du 6 au 12 octobre, de nombreuses animations gratuites seront proposées : ateliers créatifs, moments conviviaux, conférences et sorties. Une occasion de valoriser la place des seniors dans la vie locale et de renforcer la solidarité entre générations.

### VIEILLIR... UNE FORCE À PARTAGER !

Inscriptions **SEMAINE BLEUE** -> **Jeudi 25 septembre** : 9h > 12h & 13h30 > 16h30

Lieux : AGORA - HÔTEL DE VILLE - ESPACE PAUL-BERT

<sup>1</sup>Accès aux personnes à mobilité réduite

<sup>2</sup>Transport assuré par la Ville de Mantes-la-Jolie

### LUNDI 6 OCTOBRE

> 9H > 12H & 14H > 18H = **JOURNÉE PORTES OUVERTES**<sup>1</sup>

Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 15 places

*La résidence renouvelle sa journée portes ouvertes, après le succès de la première édition l'an passé. Cette journée débutera par le traditionnel petit déjeuner participatif, rendez-vous mensuel qui réunit les résidents autour d'un moment convivial avec l'équipe.*

> 10H > 11H : **ATELIER YOGA AVEC EMELINE - ÉTIREMENT ET RELAXATION**<sup>1</sup>

Résidence Nohée | 30-32, rue de Lorraine | 5 places

*À l'occasion de la Semaine Bleue, la résidence Nohée ouvre ses activités aux personnes extérieures. Une manière de rompre l'isolement et de se faire une idée de la vie en résidence où règne l'esprit de famille.*

> 10H15 > 11H30 : **ATELIER VÉLO D'INTÉRIEUR**<sup>1</sup>

Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 6 places

*Participez à une activité dynamique animée par les animatrices de la Résidence et venez-vous dépenser tout en vous ressourçant à travers le cyclisme.*

> 14H > 16H : **CAFÉ-RENCONTRE AVEC LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES**<sup>1</sup>

Association bénévole à Mantes-la-Jolie | 34, rue Thiers | 8 places

*Dans une ambiance chaleureuse, venez rencontrer l'équipe des Petits Frères des Pauvres autour d'un café-goûter. L'après-midi débutera par un temps d'échange convivial pour découvrir les actions de l'association, suivi d'un atelier participatif et d'un goûter partagé. L'occasion de tisser du lien et d'aborder les thématiques de l'isolement et de la solidarité intergénérationnelle.*

> 14H30 > 15H30 : **ATELIER RELAXATION « LES BOLS CHANTANTS »**<sup>1</sup>

CVS Aimé-Césaire | 6 rue Boileau | 6 places

*Un moment de détente pour se relaxer grâce aux sons doux et vibrants du bol chantant. Cette séance aide à calmer l'esprit, relâcher les tensions et se sentir mieux dans son corps.*

> 14H30 > 16H : **ACCORDÉON**<sup>1</sup>

Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 10 places

*Venez chanter et danser au son de l'accordéon avec Alain.*

## MARDI 7 OCTOBRE

> 9H15 > 10H30 : **ATELIER SENSORIEL**

École maternelle Les Violettes | 7, rue Duguay-Trouin | 4 places

*Parcours sensoriel à explorer avec les mains et les pieds. Confection d'une bouteille sensorielle suivie d'une collation.*

> 10H > 11H30 : **QUIZ MUSICAL<sup>1</sup>**

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 12 places

*Nous vous proposons un quiz musical autour des années 60/70/80. Venez retrouver vos tubes favoris de ces années. La variété française et internationale sera mise à l'honneur !*

> 10H30 > 12H : **ATELIER CULINAIRE SUIVI D'UN REPAS<sup>1</sup>**

Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 8 places

*Venez apprendre à réaliser un plat aux saveurs d'automne avec le Chef de la Résidence. Tous les participants sont par la suite invités à déjeuner afin de déguster ensemble les plats préparés.*

> 11H15 > 12H15 : **ATELIER « CHANT & EXPRESSION CORPORELLE »<sup>1</sup>**

CVS de Gassicourt | 1, place Paul-Bert | 6 places

*Profitez des bienfaits du chant choral et découvrez cet atelier régulier du CVS.*

> 14H > 16H30 : **LE TROC DE CLERISSE<sup>1</sup>**

Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 10 places

*Les résidents de Clerisse proposent un moment de partage autour d'un troc. Ouvert à tous, ce troc s'inscrit dans une démarche de recyclage, tout en valorisant les échanges entre générations, le dynamisme de la résidence et l'ouverture vers l'extérieur. Cette action permettra d'échanger objets, livres, vêtements ou petits accessoires en toute convivialité.*

> 15H > 16H30 : **LA SAVEUR DES DOUCEURS ET DES MOTS<sup>1</sup>**

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 40 places

*Autour de douceurs partagées, nous recevrons l'auteure locale Milie Théodora Miéré (Maître de conférences et professeure). Au cours de cette rencontre intergénérationnelle, elle nous parlera du bonheur et de nos quêtes intérieures et évoquera son roman intitulé : « Intériorité, moments suspendus et enracinement ». Atelier suivi d'une collation.*

## MERCREDI 8 OCTOBRE

> 10H > 11H : **GYMNASTIQUE DOUCE AVEC XAVIER<sup>1</sup>**

Résidence Nohée | 30-32, rue de Lorraine | 5 places

*À l'occasion de la Semaine Bleue, la résidence Nohée ouvre ses activités aux personnes extérieures. Une manière de rompre l'isolement et de se faire une idée de la vie en résidence ou règne l'esprit de famille. Séance suivie d'une collation.*

> 10H > 12H : **TRANSMETTRE, ÇA REND HEUREUX !<sup>1</sup>**

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brieuessel-Bourgeois | 30 places

*Au cours des différents ateliers, les grands-parents transmettent leur savoir à des adultes, ados et enfants : bricolage, initiation à l'art d'écrire, sculpture, photographie, dessin, origami, broderie, mécano, tricot, etc. Atelier suivi d'une collation.*

> 10H30 > 12H : **ESCAPE GAME AU MUSÉE DE L'HÔTEL-DIEU<sup>1</sup>**

Musée de l'Hôtel-Dieu | 1, rue Thiers | 8 places

*Un mystérieux individu affirme qu'un secret est caché au musée de l'Hôtel-Dieu et engage des détectives à la retraite pour enquêter. Venez l'aider à résoudre des énigmes et à trouver les indices dissimulés parmi les oeuvres du musée. Parviendrez-vous à découvrir la combinaison du coffre-fort qui renferme un secret caché depuis plusieurs décennies ?*

> 14H > 15H : **LOISIRS CRÉATIFS I ATELIER CRÉATION DE DÉCORATION<sup>1</sup>**

Résidence Marianne | 6-8, rue Serge Noyer | 10 places

*Cet atelier permet aux résidents de créer des objets décoratifs qu'ils pourront conserver ensuite tout en alliant moment de complicité et travail de la motricité fine.*

> 14H30 > 16H : **RÉCITAL DE MUSIQUE CLASSIQUE<sup>1</sup>**

Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 15 places

*Venez vous détendre à la résidence en écoutant un concert de musique classique en live.*

> 15H > 17H : **LE LOTO BLEU I UN MOMENT CONVIVIAL POUR NOS AINÉS !<sup>1</sup>**

Résidence Senioriales | 55, bd du Maréchal-Juin | 6 places

*Dans le cadre de la Semaine Bleue, vous êtes convié à participer à un loto intergénérationnel sous le signe de la convivialité et du partage suivi d'une collation.*

## JEUDI 9 OCTOBRE

> 9H30 > 10H30 & 10H30 > 11H30 : **YOGA SUR CHAISE<sup>1</sup>**

Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 10 places

*Séances de yoga sur chaise adaptées aux seniors autonomes, axées sur la mobilité douce, la respiration et la relaxation. Chaque session de 60 minutes vise à renforcer l'équilibre, stimuler l'énergie et favoriser un moment de convivialité autour du bien-être. Une belle occasion de valoriser la vitalité des aînés et de renforcer les liens sociaux dans un cadre bienveillant.*

> 10H > 10H30 : **LES CHEVEUX EN BATAILLE I COLLATION<sup>1</sup>**

Crèche Pain d'Épices | 37, bd Clémenceau | 8 places

*Atelier intergénérationnel, créatif et artistique. Découpage et collage à la manière de Giuseppe ARCIMBOLDO.*

> 10H15 > 11H30 : **ATELIER ÉQUILIBRE<sup>1</sup>**

Résidence médicalisée Léopold Bellan | 8, rue Castor | 8 places

*Animé par une psychomotricienne, cet atelier vous propose des exercices visant le maintien de vos capacités d'équilibre et des conseils pratiques autour de la prévention des chutes.*

> 10H > 12H : **ATELIER « BIEN-ÊTRE ET MÉMOIRE SENSORIELLE » POUR ÉVEILLER LES SENS ET NOURRIR L'IMAGINAIRE<sup>1</sup>**

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brioussel-Bourgeois | 15 places

À travers les sens, le contact avec les éléments naturels et l'éveil sensoriel, cet atelier propose aux seniors de renouer avec cette dynamique intérieure, en prenant conscience que vieillir, c'est aussi continuer à apprendre et à transmettre. Cette approche sensorielle permet également de créer du lien, de partager des souvenirs et des ressentis, et d'inscrire pleinement l'expérience du vieillissement comme une force à célébrer et à valoriser.

> 14H > 16H : **SOPHROLOGIE<sup>1</sup>**

CVS des Garennes | 61, rue des Garennes | 15 places

Sophrologie dynamique et relaxation passive.

> 14H > 17H : **ATELIER BIEN-ÊTRE<sup>1</sup>**

CVS Peintres-Médecins | 3, rue du Dr Godeau | 9 places

Première partie : À la découverte des bols : Ressentez leur énergie, tenez un bol dans vos mains, fermez les yeux et laissez les vibrations éveiller vos sens. Deuxième partie : Entamez un dialogue avec votre corps, où les vibrations agissent comme un massage subtil.

Troisième partie : Echangez avec les participants.

> **VENDREDI 10 OCTOBRE**

9H30 > 11H30 : **SÉANCE DE SPORT SENIOR<sup>1</sup>**

Complexe Sportif Haby Niaré | Centre commercial Mantes 2 | 20 places

Parcours de motricité, coordination et renforcement musculaire autour des gestes du quotidien.

> 10H > 11H : **YOGA SUR CHAISE<sup>1</sup>**

Espace Brassens | Salle de danse | 15 places

Pratique de la méditation, de la respiration yogique et des postures.

> 10H > 11H : **PILATE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC XAVIER<sup>1</sup>**

Résidence Nohée | 30-32, rue de Lorraine | 5 places

À l'occasion de la Semaine Bleue, la résidence Nohée ouvre ses activités aux personnes extérieures. Une manière de rompre l'isolement et de se faire une idée de la vie en résidence où règne l'esprit de famille.

> 10H > 11H30 : **ATELIER ÉQUILIBRE<sup>1</sup>**

Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 8 places

Animé par une psychomotricienne, cet atelier vous propose des exercices visant le maintien de vos capacités d'équilibration et des conseils pratiques autour de la prévention des chutes.

> 10H30 > 12H : **ESCAPE GAME AU MUSÉE DE L'HÔTEL-DIEU<sup>1</sup>**

Musée de l'Hôtel-Dieu | 1, rue Thiers | 8 places

Un mystérieux individu affirme qu'un secret est caché au musée de l'Hôtel-Dieu et engage des détectives à la retraite pour enquêter. Venez l'aider à résoudre des énigmes et à trouver les indices dissimulés parmi les oeuvres du musée. Parviendrez-vous à découvrir la combinaison du coffre-fort qui renferme un secret caché depuis plusieurs décennies ?

> 14H > 16H : **ATELIER « À VOS AIGUILLES ! »<sup>1</sup>**

CVS de Gassicourt | 1, place Paul-Bert | 15 places

Partagez un moment convivial autour du tricot.

> 14H > 16H : **SÉANCE DE SPORT SENIOR<sup>1</sup>**

Résidence Autonomie Henri-Clerisse | 4, rue Henri-Clerisse | 20 places

Parcours de motricité, de coordination et renforcement musculaire autour des gestes du quotidien.

> 14H > 15H30 & 15H45 > 17H15 : **EXPOSITION VIVANTE SUR L'ÉVOLUTION DE MANTES-LA-JOLIE<sup>1</sup>**

6-8, rue Serge Noyer | 20 places par groupe

*En collaboration avec le service patrimoine « archives et fonds ancien », nous proposons une exposition sur le thème de l'évolution de Mantes-la-Jolie au sein d'un Salon Marianne, mélangeant photos d'époque et témoignages d'anciens Mantais. Le but de cette action est d'échanger autour de l'évolution d'une ville chargée d'histoire, créer du lien autour de souvenirs communs et les faire perdurer.*

> 15H > 17H : **VOTRE SET DE TABLE PERSONNALISÉ AUX COULEURS DE LA SEMAINE BLEUE !<sup>1</sup>**

Résidence Senioriales | 55, bd du Maréchal-Juin | 6 places

*Venez exprimer votre créativité lors d'un atelier artistique original : la création de sets de table personnalisés à la peinture.*

*Encadré par notre intervenante passionnée, cet atelier vous permettra de réaliser un set de table unique, selon vos goûts et votre inspiration du moment. Une belle occasion de repartir avec une oeuvre utile et décorative, à offrir ou à garder chez soi !*

> 17H > 19H : **CES PETITES PÉPITES QUI NOUS FONT DU BIEN<sup>1</sup>**

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brieuessel-Bourgeois | 20 places

Présentation participative (bibliothécaires et lecteurs) de livres qui apportent du bonheur et favorisant les échanges autour d'une littérature qui « fait du bien ». Présentation, en début de séance, du Dalaï Lama et du message de sagesse que ses écrits apportent.

## SAMEDI 11 OCTOBRE

> 10H30 > 11H30 : **SOPHROLOGIE AVEC VALERIE<sup>1</sup>**

Résidence Nohée | 30-32, rue de Lorraine | 10 places

*À l'occasion de la Semaine Bleue, la résidence Nohée ouvre ses activités aux personnes extérieures. Une manière de rompre l'isolement et de se faire une idée de la vie en résidence ou règne l'esprit de famille.*

> 11H30 > 13H : **APÉRO-GAGS ET FACÉTIES « LA JOIE DES LIVRES »<sup>1</sup>**

Médiathèque Georges-Duhamel | Square Brieuessel-Bourgeois | 45 places

*Autour d'un apéritif, la Compagnie « Il suffirait de rien » qui nous avait régalé avec « Les mots de la faim », nous proposera un nouveau spectacle original sur les bienfaits de l'humour et de la poésie dans notre vie...*

> 12H > 12H30 : **CHANTEZ ENSEMBLE... POUR CRÉER DES LIENS<sup>1</sup>**

Parvis de l'Hôtel de Ville | 31, rue Léon Gambetta | 40 places

*La chorale de la Résidence Autonomie Henri-Clerisse et l'ensemble des choristes des 4 Z'Arts, mettent ensemble leurs voix pour un moment magique suivi d'une collation au Pavillon Duhamel.*

> 15H30 > 17H30 : **INITIATION KARATÉ-SANTÉ<sup>1</sup>**

Dojo Félicien Dantan | 15, rue de Lorraine | 10 places

*L'ASM - Karaté vous propose une initiation au «Karaté-Santé / Entretien du corps» dans laquelle seront abordés, les gestes et les déplacements, la notion de distance, les réflexes, l'équilibre, la coordination, la synchronisation, la stabilité, les appuis, la vitesse, l'explosivité et la mémoire liée à la biomécanique.*

## DIMANCHE 12 OCTOBRE

> 14H > 18H : **LOTO**<sup>1</sup>

Parc des Expositions Michel-Sevin Hall 5 | Île l'Aumône | 200 places

*Afin de clôturer cette semaine bleue, venez passer un agréable moment autour d'un loto divertissant et animé par Laetitia de Showtail Light.*