

# QU'EST CE QUE LA SEMAINE BLEUE ?

La semaine bleue est une semaine nationale.

7 jours entièrement consacrés aux seniors et personnes âgées.

L'objectif de cet événement est de renseigner et sensibiliser l'opinion publique sur l'importance du rôle des personnes âgées concernant la vie quotidienne (sociale, culturelle et économique), mais également sur les inquiétudes qu'ils ont et les difficultés qu'ils rencontrent. Cette semaine a pour objectif d'informer le public sur les moyens de faire valoir leurs différents droits et de mettre en avant les élaborations et les ambitions des organismes institutionnels et associatifs.

## INFOS PRATIQUES

Les tickets de tombola seront à récupérer sur place, lors de votre participation. Inscription obligatoire jusqu'au lundi 19 septembre.

Places limitées. Les activités sont gratuites.

RENSEIGNEMENTS : CCAS Centre Communal d'Action Sociale

Maison de la Solidarité - 16 Bd Casimir Pelloutier - 04100 Manosque - 04 92 74 47 40

## NOS PARTENAIRES



©Conception Service communication Ville de Manosque 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique.

**MANOSQUE**  
SALLE OSCO MANOSCO

# LA SEMAINE BLEUE

**30 SEPT. > 5 OCT**

## BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTRETENIR LA FLAMME !

STANDS  
D'INFORMATION

SPORTS  
ADAPTÉS

ANIMATIONS

ATELIERS  
BIEN-ÊTRE

TOMBOLA  
GRATUITE

CONFÉRENCES

EXPOSITION  
GÉNÉRATION  
PART@GE

**Manosque**  
HAUTE-PROVENCE

INFORMATIONS CCAS : 04 92 74 47 40

ville-manosque.fr

## LE MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE



Le CCAS, acteur majeur au service des retraités et des aînés, veut permettre aux seniors de bien vivre et de bien vieillir dans leur ville et dans leur vie. Pour la 1<sup>ère</sup> année, la Ville de Manosque organise la semaine bleue dont le fil rouge est porté par le slogan 2024 « Bouger ensemble... Pour entretenir la flamme ! » des mots qui traduisent l'importance de

promouvoir bien évidemment le sport et de donner l'occasion aux seniors d'avoir une meilleure estime de soi en prenant en compte les valeurs de l'olympisme.

Le CCAS et ses partenaires vous donnent rendez-vous pour une multitude de manifestations conviviales : un programme riche et varié !

Bonne Semaine bleue à toutes et à tous !

**Mme Josselyne COSTE LENNON**

Adjointe au Maire, déléguée aux ressources humaines, bel âge et solidarité  
Vice-présidente du CCAS de Manosque

## LE PROGRAMME

### LUNDI 30 SEPT.

**10H • Visite** des archives

**14H-16H • Ateliers de mise en beauté** avec Vicenta écriture avec la médiathèque, initiation art thérapie, création, massage, découverte du hammas assis ; -*Sur inscription*-



### MARDI 1<sup>ER</sup> OCT.

**9H-18H • Stands :**

Informations

Bien-être : Massage ; Sophrologie ; Socio-coiffeur...

Dépistage : test auditif

Initiation sports adaptés

**10H • Conférence** « Faire du sport après 60 ans »

**14H • Conférence** « Bien vieillir »



### MERCREDI 2 OCT.

**14H • Théâtre Jean le Bleu**  
Spectacle musical

### JEUDI 3 OCT.

**9H-18H • Stands :**

Informations

Dépistage : test auditif et Icope sur les repérages de la fragilité (mobilité, nutrition, vue memoire...)

Bien-être

Sports adaptés

**9H-12H • Atelier numérique :** Jeux vidéos

**13H30-15H • Théâtre Forum** « La vie des aidants »



### VENDREDI 4 OCT.

**9H-17H • Forum Sécurité Internet**

avec la Police Nationale et le Grenier numérique

**9H-16H • Atelier code de la route :** Séniors au volant

Mise en situation, prévention santé et conduite avec auto-école

**14H • Théâtre Forum** « Octobre rose »

**17H-18H • Pôt de clôture** et tirage au sort de la tombola



### SAMEDI 5 OCT.

**10H-17H • Parc de la Rochette**

Les Silver Games, Jeux olympiques de la Prévention

**VENEZ PROFITER DE LA BORNE À SELFIE  
POUR VOUS FAIRE PHOTOGRAPHIER  
GRATUITEMENT TOUTE LA SEMAINE !**

