

LA VILLE D'ALBI ET SON CCAS PRÉSENTENT

ALBI

PLACE
LAPÉROUSE

Du 1^{er} au 4
octobre 2024

La Semaine Bleue

Bouger ensemble...
pour entretenir la flamme !

→ **Gratuit**
et ouvert à tous

mairie-albi.fr    

CCAS **albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

Valoriser la place de nos Aînés !

Notre ville est fière de participer cette année encore à la traditionnelle Semaine Bleue qui met en lumière la place de nos Aînés dans notre cité et valorise les liens intergénérationnels indispensables au bien être ensemble.

Placée cette année sous le thème **“Bouger ensemble... pour entretenir la flamme”**, cette nouvelle édition fait la part belle au sport santé en cette année des Jeux olympiques et paralympiques de Paris !

Portée à la fois par la Ville et le CCAS, cette semaine dédiée à nos Aînés propose de nombreuses manifestations et activités qui mettent en avant la coopération et le partage entre les générations, mais aussi les partenaires qui s’engagent toute l’année auprès de nos seniors.

Nul doute que sur un territoire aussi sportif qu’Albi, les participants sauront porter haut les couleurs de notre ville et faire de cette semaine une véritable réussite !

Stéphanie Guiraud-Chaumeil

Maire d’Albi
Présidente du Centre Communal
d’Action Sociale de la Ville d’Albi
Présidente de la Communauté
d’agglomération de l’Albigeois

Marie-Louise At

Conseillère municipale déléguée
aux seniors et aux actions
intergénérationnelles

La Semaine Bleue

→ Du mardi 1^{er} au
vendredi 4 octobre 2024

Mardi 1^{er} octobre à 14h30,
projection d'un film, salle Arcé,
rue des Cordeliers.

Du mercredi 2 au vendredi 4 octobre,
retrouvez l'ensemble des animations,

→ Place Lapérouse

de 14h30 à 17h30



La Semaine Bleue

- 1 Présentation puis projection du film « Last Dance ! » de Delphine Lehericey
- 2 Atelier alimentation : le concept du «manger main»
- 3 Quiz intergénérationnel sur les Jeux olympiques
- 4 Atelier créatif : peinture créative
- 5 Stand d'information : le droit commun des seniors
- 6 Bingo : qui m'informe ?
- 7 Assis ou debout, bougeons ensemble !
- 8 Les parcours de la forme : la bouclette de la Semaine Bleue
- 9 Venez jouer avec votre équilibre !
- 10 Atelier alimentation : dégustation de pâtisseries
- 11 Atelier alimentation : la nutrition chez les seniors
- 12 Atelier créatif : création de puzzles et de jeux de Memory
- 13 Atelier créatif : démonstration et partage de loisirs créatifs
- 14 Atelier danse et mouvement : cultivez votre dynamisme et votre tonicité !
- 15 À vos jeux, prêts ? Gagnez ! Kermesse sur le thème des Jeux olympiques
- 16 Circuit découverte : l'histoire des rues du centre ancien, au cœur de la Cité épiscopale
- 17 Stand d'information : découverte de jeux et d'outils pour les seniors, les personnes malvoyantes et malentendantes
- 18 Remise des prix des Olympiades Inter-Ehpad 2024
- 19 Stand d'information : le sport et les seniors
- 20 Bal de clôture de la Semaine Bleue

Place Lapérouse
de 14h30 à 17h30

	Mardi 1 ^{er} octobre	Mercredi 2 octobre	Jeudi 3 octobre	Vendredi 4 octobre
Salle Arcé	✓			
		✓		
		✓		
		✓		
		✓	✓	✓
		✓	✓	✓
		✓		
		✓		
		✓		
		✓		
		✓		
		✓		
			✓	
			✓	
			✓	
			✓	
				✓
				✓
				✓
				✓
				✓

1

Présentation par les élèves du lycée Sainte-Cécile puis projection du film

«Last Dance !» de Delphine Lehericcy :

À 75 ans, Germain, contemplatif et casanier, se retrouve veuf et tache de composer avec l'inquiétude envahissante de ses enfants. Fidèle à une promesse faite à sa femme il y a des années, il va devoir, en cachette de sa famille, prendre sa place dans une création de danse contemporaine. Une histoire émouvante du troisième âge, qui traite du deuil, de l'amour, des promesses et des relations familiales et amicales.

🕒 14h30 > 16h

📍 Salle Arcé, rue des Cordeliers — Scène nationale d'Albi — Tarn

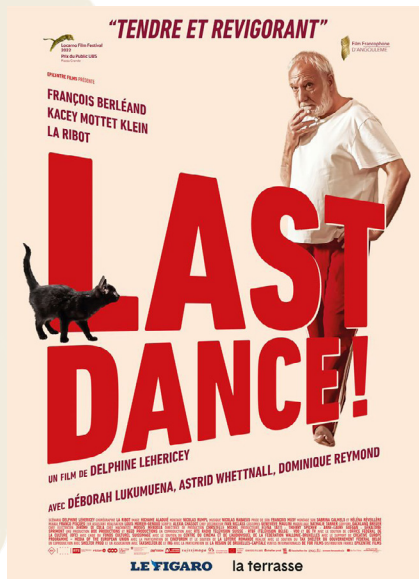
🎟 Séance offerte par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville d'Albi

MAR 1

MER 2

JEU 3

VEN 4

**2**

Atelier alimentation : le concept du «manger main»

L'association France Alzheimer Tarn vous convie à découvrir son atelier autour de la pratique du « manger main ». Celle-ci permet notamment aux personnes concernées par la maladie d'Alzheimer, que le temps du repas soit ou redevienne un moment de plaisir, de stimulation et de recentrage sur soi et son corps. Venez également découvrir et partager des recettes ludiques et conviviales.

MAR 1

MER 2

JEU 3

VEN 4

3

Quiz intergénérationnel sur les Jeux olympiques

Cette année encore, les résidents de l'EHPAD « Les Jardins de Jouvence » et un groupe d'enfants du « Carré 3 > 10 Herriot » se sont rencontrés autour d'un projet : celui de réaliser un quiz sur les Jeux olympiques.

Petits et grands, venez y répondre ! Vous pourrez également admirer les dessins qui retracent les échanges nés de ces rencontres.

MAR 1

MER 2

JEU 3

VEN 4

4

Atelier créatif : peinture créative

Avec l'EHPAD « Les Jardins de Jouvence », participez à un atelier de peinture sur la thématique des Jeux olympiques 2024.

MAR 1 **MER 2** JEU 3 VEN 4

5

Stand d'information : le droit commun des seniors

Des professionnels de la Maison de l'Autonomie, du Conseil Départemental d'Accès au Droit et du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville d'Albi se tiennent à votre disposition pour répondre à toutes vos questions relatives aux droits des seniors et pour vous orienter vers les partenaires adéquats.

MAR 1 **MER 2** JEU 3 VEN 4

6

Bingo : qui m'informe ?

L'association ALMA 81 vous convie à participer à son bingo. Tout en s'amusant, ce jeu vous permettra de vous informer et de vous sensibiliser à la protection des personnes vulnérables âgées et handicapées.

MAR 1 **MER 2** JEU 3 VEN 4

7

Assis ou debout, bougeons ensemble !

La résidence « Les Côteaux d'Escudié » et l'EHPAD « Le Parc » s'associent pour vous faire bouger.

Venez participer, debout ou assis, à des ateliers de coordination. Des jeux, de la danse... sont au programme !

MAR 1 **MER 2** JEU 3 VEN 4

8

Les parcours de la forme : la Bouclette de la Semaine Bleue

La Maison Sport Santé de l'Office Municipal d'Éducation Physique et des Sports (OMEPS) d'Albi vous propose un circuit de marche en centre-ville accessible à tous et agrémenté d'exercices de renforcement musculaire.

Bouger en centre-ville ? C'est possible !

🕒 Heure de rendez-vous : 14 h 30
Départ à 15 h pour une marche d'1 h

MAR 1 **MER 2** JEU 3 VEN 4

9

Venez jouer avec votre équilibre !

L'association Cap Atout Âge 81 vous invite sur différentes séquences et par petits groupes de 6 personnes à exercer une activité ludique pour découvrir vos capacités d'équilibration. A vous de jouer avec votre équilibre !

MAR 1	MER 2	JEU 3	VEN 4
-------	--------------	-------	-------

11

Atelier alimentation : la nutrition chez les seniors

Une diététicienne de la cuisine de la Ville d'Albi vous propose des jeux autour de l'alimentation. Son objectif ? Vous faire découvrir, sous forme de jeux, des recettes de cuisine accessibles et équilibrées.

MAR 1	MER 2	JEU 3	VEN 4
-------	--------------	-------	-------

10

Atelier alimentation : dégustation de pâtisseries

La cuisine de la Ville d'Albi vous propose de partager un moment convivial et d'échanges avec le chef de cuisine tout en savourant des pâtisseries créées par son équipe. Cette dégustation sera l'occasion de découvrir la conception des repas qui sont servis au quotidien aux seniors albigeois.

MAR 1	MER 2	JEU 3	VEN 4
-------	--------------	-------	-------

12

Atelier créatif : création de puzzles et de jeux de Memory

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville d'Albi vous convie à la création d'un puzzle et d'un jeu de Memory sur le thème des Jeux olympiques. Vous pourrez également admirer les œuvres créées tout au long de l'année par les adhérents du CCAS dans le cadre des ateliers créatifs.

MAR 1	MER 2	JEU 3	VEN 4
-------	-------	--------------	-------

13 Atelier créatif : démonstration et partage de loisirs créatifs

Découvrez les créations de vannerie en papier roulé réalisées par les adhérents de La Fabrique, centre social de Cantepau. Essayez-vous à cette technique à l'aide de journaux, de colle et d'aiguilles à tricoter.

MAR 1 MER 2 **JEU 3** VEN 4

14 Atelier danse et mouvement : cultivez votre dynamisme et votre tonicité !

Avec l'association Université Pour Tous du Tarn (UPT), partez à la découverte de votre corps à travers la danse et le mouvement. Découvrez vos capacités physiques et les bénéfices de la respiration pour un vieillissement serein et une meilleure autonomie.

MAR 1 MER 2 **JEU 3** VEN 4

15 À vos jeux, prêts ? Gagnez ! Kermesse de jeux sur le thème des Jeux olympiques

Cette kermesse est organisée par les élèves du lycée Sainte-Cécile d'Albi et l'association les Petits Frères des Pauvres d'Albi. Venez participer, seul ou en équipe, à des jeux tels que le Yams, le morpion, et d'autres que vous connaissez certainement !

Les élèves animeront et joueront également avec vous !

Un goûter sera offert par l'association.

MAR 1 MER 2 **JEU 3** VEN 4



16 Circuit découverte : l'histoire des rues du centre ancien, au cœur de la Cité épiscopale

L'association Université Pour Tous (UPT) vous propose un circuit découverte qui vous permettra de découvrir une partie de l'histoire du centre-ville d'Albi.

🕒 Heure de rendez-vous : 14 h 30
Départ à 15 h pour une marche d'1 h

MAR 1 MER 2 JEU 3 **VEN 4**

17 Stand d'information : découvertes de jeux et d'outils pour les seniors, les personnes malvoyantes et malentendantes

La Médiathèque Pierre-Amalric et la Scène nationale d'Albi-Tarn (SNA) s'associent pour vous présenter leurs jeux, outils et dispositifs à destination des seniors pour leur permettre d'accéder plus facilement à la lecture et à la culture.

MAR 1 MER 2 JEU 3 **VEN 4**

18 Remise des prix des Olympiades Inter-Ehpad 2024

En cette année des Jeux olympiques organisés en France, les EHPAD

« Les Coteaux d'Escudé »,
« Louise Anceau »,
« Les Jardins de Jouvence »,
« Le Parc »,
« Maison du Boutge »,
« René Lancou »,
« La Résidence La Grèze »,

le CCAS de la Ville d'Albi ainsi que les associations sportives telles que l'Association Sportive des Postes Télégraphe et Téléphone (ASPTT), l'Entente des Clubs de L'Albigeois (ECLA), le Sporting Club Albigeois et la Maison Sport Santé se sont associés pour organiser un tournoi Inter-Ehpad.

De nombreux ateliers sportifs se sont tenus au cours des mois de mai, juin et de septembre.

Le 30 septembre 2024, les résidents des EHPAD et les adhérents du CCAS se rencontreront lors d'une compétition finale au complexe sportif du Stadium d'Albi.

**Venez nombreux sur la place
Lapérouse pour féliciter les
participants lors de la remise des
prix !**

MAR 1 MER 2 JEU 3 **VEN 4**

19 Stand d'information : le sport et les seniors

Dans le cadre des Olympiades inter-EHPAD 2024, retrouvez la Maison Sport Santé et certaines des associations sportives albigeoises qui ont répondu présentes dans le cadre de ce projet sportif pour échanger avec elles sur les pratiques sportives adaptées aux seniors !

MAR 1 MER 2 JEU 3 VEN 4

20 Bal de clôture de la Semaine Bleue

Pour clôturer cette semaine en musique, le CCAS de la Ville d'Albi vous invite à un **bal dansant** animé par l'orchestre de Jean-Marc Pradel autour d'un **goûter et d'un cocktail bleu**.

MAR 1 MER 2 JEU 3 VEN 4



Pour toutes informations
complémentaires :

Contactez le CCAS de la Ville d'Albi
uniquement les lundis, mardis, mercredis
et vendredis de 14h à 16h30

- ✓ au 05 63 49 10 45
- ✓ animations-seniors.ccas@mairie-albi.fr