

SENIORS



DU 3 AU 17 OCTOBRE

# SEMAINE(S) BLEUE

Animations culturelles & sportives,  
loto, thé dansant...



[www.cergy.fr/seniors](http://www.cergy.fr/seniors)

   [villedecergy](http://villedecergy.fr)

# Édito

Rendez-vous incontournable de l'automne pour les seniors, la Semaine bleue est l'occasion de proposer des animations, rencontres, temps forts pour permettre aux seniors de bien vivre leur âge dans leur territoire mais aussi pour valoriser la place des aînés dans la vie sociale.

Après plusieurs années marquées par un contexte sanitaire contraignant, **l'édition 2022 programmée du 3 au 17 octobre**, nous permettra de renouer avec un programme varié alternant temps festifs, ludiques, instructifs ou sportifs.

La Semaine bleue 2022 sera notamment l'occasion de retrouver la « marche bleue intercommunale » construite en partenariat avec d'autres villes de l'agglomération pour aller à la rencontre des seniors cergy-pontois. Elle offrira également la possibilité aux cergyssois de passer les portes des établissements d'hébergement et des associations présents sur le territoire pour participer aux animations spécialement concoctées à cette occasion.

La ville de Cergy étant engagée depuis de nombreuses années dans une politique de santé active, un « village santé », ouvert à tous, jeunes et moins jeunes, sera mis en place à l'hôtel de ville avec plus de vingt partenaires santé réunis pour vous proposer des dépistages mais aussi vous faciliter l'accès aux droits et à la prévention.

Conçu par la ville et ses partenaires, réparti sur l'ensemble du territoire cergyssois, ouvert à tous, le programme de la Semaine bleue vous est dédié et nous espérons vivement vous retrouver sur l'un de ses événements.



**Jean-Paul JEANDON**

Maire de Cergy,  
Président de la communauté  
d'agglomération de Cergy-Pontoise



**Josiane CARPENTIER**

Conseillère municipale déléguée  
à l'intergénérationnel

**LUNDI 3 OCTOBRE**

### **MARCHE BLEUE INTERCOMMUNALE**

**À partir de 13h - Départ à l'hôtel de ville, 3 place Olympe-de-Gouges**

Marche conviviale de 3 km suivie d'un goûter dans le parc du Château de Grouchy à Osny.

**Gratuit - Inscription : [seniors@cergy.fr](mailto:seniors@cergy.fr) - 01 34 33 43 03**

**MARDI 4 OCTOBRE**

### **LOTO DE LA SEMAINE BLEUE**

**De 14h à 17h à la résidence Domitys, 7 rue des Marjoberts**

Avec l'association Accueil des villes françaises (AVF) et la Résidence Domitys

**Gratuit - Inscription : [prieur-main@hotmail.fr](mailto:prieur-main@hotmail.fr)**

### **ANIMATION « MOTS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI »**

**À 15h à la résidence Domitys, 7 rue des Marjoberts**

Avec l'association AVF et la Résidence Domitys

**Gratuit - Inscription : 01 88 26 02 00**

### **YOGA DOUX AU SOL**

**De 17h30 à 18h30 à la maison de quartier Axe Majeur-Horloge**

Avec l'association Entrez dans la danse

**Gratuit - Inscription : [juge.dominique@gmail.com](mailto:juge.dominique@gmail.com) - 06 08 95 21 36**

**MERCREDI 5 OCTOBRE**

### **GYMNASTIQUE / QI QONG EN PLEIN AIR**

**De 10h30 à 11h30 dans le bois de Cergy**

Avec l'association Entrez dans la danse

**Gratuit - Inscription : [juge.dominique@gmail.com](mailto:juge.dominique@gmail.com) - 06 08 95 21 36**

### **VILLAGE SANTÉ**

**De 10h à 17h à l'hôtel de ville, 3 place Olympe-de-Gouges**

Rencontrez des professionnels de la santé et réalisez des bilans de santé et des dépistages gratuits (diabète, cancers...). Découvrez également le pôle e-santé qui pourra vous aider dans vos démarches en ligne sur Ameli.

**Gratuit - Plus d'informations : [seniors@cergy.fr](mailto:seniors@cergy.fr) - 01 34 33 43 03**



## **ATELIER CULINAIRE INTERGÉNÉRATIONNEL**

À 14h30 à la résidence Domitys, 7 rue des Marjoberts

Gratuit - Inscription : 01 88 26 02 00

## **YOGA SUR CHAISE**

De 16h à 17h à la maison de quartier des Touleuses

Avec l'association Entrez dans la danse

Gratuit - Inscription : [juge.dominique@gmail.com](mailto:juge.dominique@gmail.com) - 06 08 95 21 36

**JEUDI 6 OCTOBRE**

## **RALLYE PÉDESTRE DES TOULEUSES**

De 14h à 17h - rendez-vous avenue du Bois / rue des Bocages Pourpres

Avec l'association AVF pour un rallye pédestre de 5 km à la découverte du quartier des Touleuses.

Gratuit - Inscription : [prieur-main@hotmail.fr](mailto:prieur-main@hotmail.fr)

## **SOIRÉE MUSICALE BLEUE**

À 19h à la résidence Domitys, 7 rue des Marjoberts

Soirée thématique avec repas (cocktail, amuse-bouche, plat et dessert) accompagné d'une animation musicale.

10 €/personne - Inscription : 01 88 26 02 00

**VENDREDI 7 OCTOBRE**

### **CONFÉRENCE**

#### **« LA MÉMOIRE, POURQUOI ET COMMENT LA STIMULER ? »**

**De 14h à 16h, salle du Conseil municipal de l'hôtel de ville, 3 place Olympe-de-Gouges**

Avec l'association Brain Up

**Gratuit - Inscription : [seniors@cergy.fr](mailto:seniors@cergy.fr) - 01 34 33 43 03**

### **ATELIER ÉCO ÉCO (Écologie, Économie)**

**De 16h à 18h à la maison de quartier des Touleuses**

Apprenez à faire vous-même votre lessive, vos produits ménagers et vos cosmétiques. Le matériel est fourni. Il est demandé aux participants de ramener un récipient pour conserver les produits fabriqués.

**Gratuit - Inscription : 01 34 33 47 20**

**LUNDI 10 OCTOBRE**

### **JOURNÉE PORTE OUVERTE DE LA RÉSIDENCE LE MENHIR**

**À 15h à la résidence EPHAD Le Menhir, 57 rue de Vauréal**

La résidence EPHAD Le Menhir ouvre ses portes pour une visite de l'établissement et de son accueil de jour.

**Gratuit - Inscription : 01 34 43 48 80**

**MERCREDI 12 OCTOBRE**

### **MARCHE NATURE DÉCOUVERTE « BIODIVERSITÉ »**

**De 9h30 à 16h à l'Île de loisirs de Cergy-Pontoise**

Accompagné d'un guide nature, partez à la rencontre de la faune et la flore lors d'une balade conviviale intergénérationnelle à l'Île de loisirs.

**Gratuit - Inscription : [seniors@cergy.fr](mailto:seniors@cergy.fr) - 01 34 33 43 03**

**LUNDI 17 OCTOBRE**

### **THÉ DANSANT DE LA SEMAINE BLEUE**

**De 14h à 17h au Douze, 12 allée des Petits Pains**

Gratuit pour les seniors cergyssois.

Payant pour les seniors n'habitant pas à Cergy (5 euros).

**Inscription : [seniors@cergy.fr](mailto:seniors@cergy.fr) - 01 34 33 43 03**

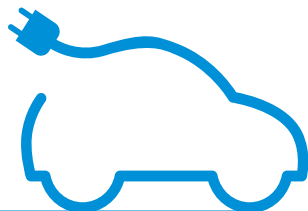


# TRANSPORT à la demande Pour les seniors de 65 ans et +

Réservez votre trajet  
minimum 48 heures à l'avance au

06 75 07 49 44

2 € le trajet pour  
vos déplacements  
sur toute l'agglomération  
de Cergy-Pontoise



[www.cergy.fr/tad](http://www.cergy.fr/tad)

