

la Semaine Bleue



du 2 au 19
OCTOBRE



Programme complet sur
www.cergy.fr/semainebleue



Édito

Plus que jamais la place des aînés et les liens intergénérationnels doivent être valorisés dans notre société. Les seniors cergyssois représentent une part de plus en plus importante de la population et contribuent au quotidien à la vie économique, sociale et culturelle de notre ville.

Rendez-vous incontournable du début d'automne, la semaine bleue, semaine nationale des retraités et des personnes âgées, est un moment de partage privilégié pour tous. Découverte de votre environnement, rencontres, loisirs, les rendez-vous sont multiples et s'adressent à chacun d'entre vous. Cette année encore la Ville et ses partenaires se sont mobilisés pour vous concocter un programme varié : informatique, santé, développement durable, les temps festifs ou instructifs se succéderont au cours de cet événement. Comme à chaque édition vous pourrez retrouver la traditionnelle marche bleue qui réunit différentes communes de l'agglomération, l'année 2023 vous fera partir à la découverte de Pontoise encadrés par des associations de marcheurs. La semaine bleue 2023 jouera les prolongations avec son traditionnel thé dansant proposé au Douze, le 19 octobre. Enfin, elle pourra vous donner l'occasion de pousser la porte d'un café des seniors porté par le conseil des seniors. Ce rendez-vous hebdomadaire vous est proposé par les conseillers dans chaque maison de quartier, sans contrainte ni conditions d'accès. La semaine bleue c'est aussi l'occasion de vous faire connaître les services proposés par la Ville comme le transport à la demande ou les cantines intergénérationnelles.

C'est donc avec grand plaisir que nous vous retrouverons sur l'un ou plusieurs des temps de cette semaine bleue ainsi que tout au long de l'année au cours des rendez-vous proposés aux seniors cergyssois.



Jean-Paul JEANDON

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



Josiane CARPENTIER

Conseillère municipale déléguée
à l'intergénérationnel
et au logement

LE PROGRAMME

LUNDI 2 OCTOBRE

COURS D'AUTO-DÉFENSE

De 10h 30 à 11 h 30 à la Résidence Domitys

7, rue des Marjoberts

Gratuit, sur inscription au 01 88 26 02 00

MARCHE BLEUE INTERCOMMUNALE

À 14 h 00, départ du Dôme de Pontoise

2, place de l'hôtel de ville

Participez à la marche bleue à la découverte du patrimoine culturel pontoisien. Vous découvrirez les endroits où les peintres comme Pissaro ont déposé leur chevalet.

Gratuit, renseignements au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr

MARDI 3 OCTOBRE

ATELIER ÉPONGE « TAWASHI »

À 15h 00 à la résidence Domitys 7, rue des Marjoberts

Venez apprendre à fabriquer une éponge éco-responsable. Participez à un atelier consacré aux gestes éco citoyens en partenariat avec les éco-ambassadeurs de l'agglomération de Cergy-Pontoise

Gratuit, sur inscription au 01 88 26 02 00

MERCREDI 4 OCTOBRE

ATELIERS INFORMATIQUES

De 10h 00 à 11 h 00 à la Salle du conseil

Hôtel de ville, place Olympe-de-Gouges

Venez découvrir de nouveaux ateliers d'aide à l'utilisation de votre tablette ou smartphone.

Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr

LECTURE

À 11 h 00, à la Résidence Domitys 7, rue des Marjoberts

Lecture de conte, suivie de la création d'un arbre à empreintes

Gratuit, sur inscription au 01 88 26 02 00



DISCO INTERGÉNÉRATIONNELLE

De 12h00 à 16h30 à Apui les Villageoises, 3, rue de la Justice Mauve
Repas suivi un après-midi disco.

Inscriptions au 01 30 30 55 90

Participation : 8 €

LOTO

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

L'association Accueil des Villes de France vous propose un après-midi loto.

Gratuit, sur inscription par courriel : prieur-main@hotmail.fr

JEUDI 5 OCTOBRE

RALLYE PÉDESTRE

À 14h00, départ de la rue Pierre Vogler et arrivée au LCR du Porche

Partez à la découverte du Village avec l'association Accueil des Villes de France.

À l'arrivée du rallye, visitez l'exposition de photographies retraçant « Cergy village autrefois et maintenant ».

Gratuit, sur inscription par courriel : prieur-main@hotmail.fr

CONFÉRENCE SUR LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

De 14h00 à 17h00 à la Résidence Domitys 7, rue des Marjoberts

Conférence animée par l'association Parcours du cœur avec un entracte gourmand.

Inscriptions au 01 88 26 02 00

Participation : 7 €

SOIRÉE BLEUE

À 19h00, à la Résidence Domitys 7, rue des Marjoberts

Inscriptions au 01 88 26 02 00

— 25 € pour accès conférence et soirée avec menu entrée, plat et dessert

— 20 € la soirée seule

CONFÉRENCE BOOSTER SA MÉMOIRE NATURELLEMENT

De 16H00 à 17H30 à la résidence Oh Activ Cergy – 21 Boulevard de l'Évasion

Cette conférence animée par Valérie Thyrault, naturopathe, sera suivie d'une collation.

Gratuit, sur inscription au 01 73 25 66 86, ceryg@ohactiv.fr

Parking souterrain disponible

VENDREDI 6 OCTOBRE

CAFÉ DES SENIORS



Conseil
des Seniors

De 14h00 à 17h00 à la Maison de quartier des Hauts de Cergy
à Visages du monde 10, place du Nautilus.

Les conseillers seniors vous accueillent pour un moment
convivial autour d'un café.

Accès libre sans inscription

SAMEDI 7 OCTOBRE

VIDE-DRESSING

De 9h00 à 17h30, à la Résidence Domitys 7, rue des Marjoberts

Venez vendre (5 € le mètre) ou chiner, bibelots, livres, jeux pour adultes
et enfants vêtements et petits objets.

Inscriptions au 01 88 26 02 00

JEUDI 19 OCTOBRE

THÉ DANSANT

De 14h00 à 17h00, au Douze

12, allée des Petits Pains

Après-midi dansant animé par l'orchestre Nuages

Gratuit, sur inscription au 01 34 44 43 03,

seniors@ceryg.fr





LE MOMENT DU REPAS EST SOUVENT PROPICE AUX ÉCHANGES

Trois groupes scolaires de la ville ouvrent leur salle de restauration tous les mercredis, hors vacances scolaires, à des moments d'échanges entre les enfants et les seniors cergysois.

Ouvert à toutes personnes retraitées cergysoises.



L'inscription doit se faire au plus tard le vendredi qui précède le repas auprès de Cergy Seniors au 01 34 33 43 03 ou par courriel à seniors@cergy.fr

Plus d'information sur : <http://www.cergy.fr/repas-interge>

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

