

LA VILLE D'ALBI ET SON CCAS PRÉSENTENT

ALBI
PLACE DU
VIGAN

Du **3** au **6**
octobre 2023

La Semaine Bleue

Vieillir ensemble,
une chance à cultiver

→ **Gratuit**
et ouvert à tous

mairie-albi.fr



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

Nos seniors à l'honneur !

La Ville d'Albi est heureuse et fière de s'associer pleinement à la désormais traditionnelle Semaine Bleue.

Cette initiative nationale, reprise localement, permet de mettre en lumière la place de nos aînés dans notre société et, plus particulièrement, de leur contribution à la vie sociale, culturelle ou encore économique de notre ville.

Placée cette année sous le thème **"Vieillir ensemble, une chance à cultiver"**, cette nouvelle édition fait grandement écho aux actions engagées sur le territoire albigeois.

De nombreuses manifestations et activités seront ainsi proposées tout au long de la semaine, notamment autour du lien intergénérationnel, pour valoriser la solidarité, la coopération et le rapprochement qui naissent des moments de partage entre les plus jeunes et nos aînés, et réciproquement.

Bien être ensemble, bien être dans son âge et bien être à Albi, c'est une même ambition à laquelle, l'équipe municipale, le CCAS et l'ensemble de nos associations qui s'engagent toute l'année auprès de nos seniors, sont particulièrement attentifs.

Bonne semaine bleue à toutes et à tous !

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 **3** au
vendredi **6** octobre

Mardi 3 et mercredi 4 octobre, projection
des films salle Arcé, rue des Cordeliers

Du mercredi 4 au vendredi 6 octobre, retrouvez
l'ensemble des animations place du Vigan,
de 14h30 à 17h30



La Semaine Bleue

- 01 Projection du film « Un Petit Miracle » de Sophie Boudre
- 02 L'Arbre à vœux
- 03 Vieillir ensemble, une chance à cultiver
- 04 Sensibilisation aux effets du vieillissement
- 05 Jeu de l'oie en plein air
- 06 Information sur le droit commun des personnes âgées
- 07 Atelier des sens autour de l'alimentation
- 08 Du sport pour nos seniors
- 09 Remontez le temps avec Google Earth
- 10 Atelier des démarches numériques
- 11 15 minutes pour comprendre le numérique
- 12 Circuit découverte du patrimoine de la ville
- 13 Projection du film « Un jour tu vieilliras » d'Édouard Carrion suivie d'un débat
- 14 Tennis de table
- 15 Lecture d'un carnet de voyage dans le temps « Je l'ai vécu, je te le raconte »
- 16 Bal occitan
- 17 Atelier d'écriture : ville et mémoire
- 18 Jeux de société
- 19 Danse et mouvement : cultiver le dynamisme et la tonicité
- 20 Remise des prix de la Coupe du monde de rugby inter EHPAD
- 21 Clôture en musique de la Semaine Bleue

Place du Vigan

			Mardi 3 octobre	Mercredi 4 octobre	Jeudi 5 octobre	Vendredi 6 octobre
14h30	Salle Arcé		✓			
				✓	✓	✓
				✓		
				✓		
				✓	✓	✓
				✓		
				✓		
				✓		
				✓	✓	✓
				✓	✓	✓
				✓	✓	✓
14h30				✓		
17h30	Salle Arcé			✓		
					✓	✓
					✓	
					✓	
					✓	
					✓	
						✓
						✓
16h						✓

01

Projection du film « Un Petit Miracle » de Sophie Boudre :

Rien ne va plus pour Juliette ! L'école dans laquelle elle enseignait a brûlé, et sa classe unique va devoir être dispatchée aux quatre coins du département. Pour éviter cela, elle propose une solution surprenante : installer sa classe aux Platanes, la maison de retraite locale, seul endroit qui puisse les accueillir le temps des travaux. Pour les enfants comme pour les pensionnaires, la cohabitation ne sera pas de tout repos, mais va les transformer à jamais. Inspiré d'une histoire vraie.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6



Mardi 3 octobre



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



02

L'Arbre à vœux

Petits et grands, venez partager vos idées et représentations sur les personnes âgées ! L'association France Alzheimer et l'EHPAD de la Renaudie vous invitent à dessiner et écrire vos souhaits en famille pour ensuite les déposer sur l'arbre à vœux.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

03

Vieillir ensemble, une chance à cultiver

La Semaine Bleue, c'est aussi la rencontre de résidents de l'EHPAD « Les Jardins de Jouvence » et d'un groupe d'enfants du « Carré 3 > 10 Herriot » de Lapanouse autour d'un projet : celui de réaliser une fresque commune. Les ateliers organisés à cette occasion ont permis de créer du lien intergénérationnel. Venez admirer leur fresque qui illustre leurs rencontres !

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

04 Sensibilisation aux effets du vieillissement

Grâce à une combinaison de vieillissement, l'EHPAD « Les Coteaux d'Escudière » vous invite à venir expérimenter les effets du vieillissement sur un parcours d'équilibre.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

05 Jeu de l'oie en plein air

L'association ALMA 81 vous convie à participer à son jeu de l'oie. 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 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

06 Information sur le droit commun des personnes âgées

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

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

07 Atelier des sens autour de l'alimentation

Une diététicienne de la cuisine de la Ville d'Albi vous propose des jeux autour de l'alimentation mais aussi des dégustations de pâtisserie pour régaler vos papilles. Son objectif : vous faire découvrir de nouvelles saveurs par le goût, l'odorat et la vue.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

08 Du sport pour nos seniors

L'association Cap Atout Âge 81 et l'Office Municipal d'Éducation Physique et des Sports (OMEPS) d'Albi vous proposent deux animations sportives.

- Une démonstration d'Activité Physique Adaptée (APA) avec nos seniors albigeois : venez essayer cet atelier seul ou entre amis !

🕒 Rendez-vous de 14h30 à 15h30 et de 16h à 17h

- Un Bleu'athlon : petits et grands, venez marcher en binôme autour de la place du Vigan ! Un objectif commun : faire le plus grand nombre de pas possible !

Aussi présente sur ce stand, la Maison Sport Santé du Comité Départemental Olympique et Sportif du Tarn (CDOS) vous informera sur les bienfaits d'une pratique sportive et sur les lieux où pratiquer l'APA.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

09 Remontez le temps avec Google Earth

L'Association pour la Culture Numérique et l'Environnement (ACNE) vous invite à partager votre récit de vie, votre parcours, grâce à Google Earth avec vos petits-enfants et votre famille. Google Earth vous permettra de remonter dans le temps et de visualiser les villes et pays que vous avez connus.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

10 Atelier des démarches numériques

Vous souhaitez une aide pour vos démarches numériques ? L'atelier numérique organisé par l'ACNE vous accompagne dans vos pratiques sur internet.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

11 15 minutes pour comprendre le numérique

Quand le numérique devient facile ! L'ACNE vous aide à créer votre adresse mail, mais aussi à connaître les bons plans sur internet, à comprendre votre téléphone portable, à utiliser certaines applications mobiles comme WhatsApp et bien d'autres astuces.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6



14 Tennis de table

Le sport, un bienfait essentiel pour lutter contre les maladies chroniques ! Venez partager un moment sportif, autour d'échanges de balles avec les adhérents et les bénévoles de l'association France Parkinson.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

15 Lecture d'un carnet de voyage dans le temps « Je l'ai vécu, je te le raconte »

L'association les Petits Frères des Pauvres et les élèves du Lycée Sainte-Cécile vous proposent de les écouter lire des extraits du recueil *Je l'ai vécu, je te le raconte*. Ces lectures vous permettront de comprendre le vécu et le récit de vie des personnes qui ont généreusement témoigné dans ce carnet.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

16 Bal Occitan

Goûter musical occitan avec le groupe Brin d'Air d'Oc proposé par l'association les Petits Frères des Pauvres.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

17 Atelier d'écriture : ville et mémoire

Suite à la visite de la ville du mercredi 4 octobre, l'association Université Pour Tous du Tarn (UPT) vous attend pour vous essayer à l'écriture d'un récit.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

18 Jeux de société

La Médiathèque d'Albi Pierre - Amalric vous invite à venir découvrir des jeux de société pour seniors. Idéal pour jouer en famille.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

19 Danse et mouvement : cultiver le dynamisme et la tonicité

L'association Université Pour Tous du Tarn (UPT) vous propose par une danse ludique, de partir à la découverte du corps à travers des mouvements dansés et accompagnés de la respiration. L'objectif : accéder à une nouvelle forme de vitalité.

MAR 3 MER 4 JEU 5 VEN 6

20 Remise des prix de la Coupe du monde de rugby inter EHPAD

En cette année de Coupe du monde de rugby en France, les EHPAD « Les Coteaux d'Escudé », « Les Jardins de Jouvence », « Louise Anceau » ainsi que le Sporting Club Albigeois (SCA) se sont associés pour organiser un tournoi inter-Ehpad le 3 octobre 2023. Venez nombreux sur la place du Vigan pour féliciter les participants lors de la remise des prix !

MAR 3 MER 4 JEU 5 **VEN 6**

21 Clôture en musique de la Semaine Bleue

Moment convivial offert par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville d'Albi.

🕒 16h > 19h

📍 Place du Vigan

MAR 3 MER 4 JEU 5 **VEN 6**



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