



La médiathèque pour les seniors

- Des espaces lecture
- Jeux de société, club de lecture, rendez-vous tricot...
- Concerts, lectures, ateliers...
- Conseiller numérique

04 75 92 22 62

Service de la retraite active

- Cellule d'écoute et d'information
- Portage repas à domicile
- Animations
- Colis de Noël

04 75 00 26 53

Montelibus

- Gratuité des transports

04 75 01 96 00



Activités proposées par les partenaires :

Chorale Résounances

3 octobre

Chapelle des Carmes
Écoute et/ou participation
à la chorale Résounances

5 octobre de 15h à 17h

Initiation au chant choral
Inscription au

04 75 00 26 53

Résidence Domitys

5 octobre à 15h

Résidence Domitys -
Domexplore : chasse au
trésor (inscription)

6 octobre à 15h

Résidence Domitys
Création d'une chorale
Senior (inscription)

04 51 18 00 00

Les 60+ de Saint James

6 octobre à 15h

Initiation à l'orientation
base de loisirs ou kid o vert

7 octobre de 9h à 12h

Gymnase des Alexis
« Portes ouvertes »

06 80 74 04 44

Service d'aide à domicile

AM Services

8 octobre de 14h30 à 16h30

Initiation premiers secours

04 75 49 05 24

INSCRIVEZ-VOUS À LA SEMAINE BLEUE VILLE DE Montélimar

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

du 3 au 9 octobre 2022



Changeons
notre regard
sur les aînés

Brisons les idées reçues !



Designed by graphicdesign-communication.com

www.semaine-bleue.org



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

LA MARCHÉ
BLEUE

PROGRAMME SEMAINE BLEUE 2022*

LUNDI 3 OCTOBRE	MARDI 4 OCTOBRE	MERCREDI 5 OCTOBRE	JEUDI 6 OCTOBRE	VENDREDI 7 OCTOBRE
<ul style="list-style-type: none"> • 9h30 à 11 h Atelier « Mon espace santé numérique » à l'Espace Public Numérique en lien avec le Centre Municipal de Santé • 9h30 à 11h30 Création d'un bouquet de fleurs en papier à la Retraite Active et des Aînés 	<ul style="list-style-type: none"> • 9h à 12h Atelier Prévention Sécurité Nationale au Commissariat • 9h30 à 11h30 Visite des serres municipales • de 10h à 11h30 Visite du fonds ancien de la médiathèque • 10h à 11h30 Initiation marche nordique 	<ul style="list-style-type: none"> • 9h à 11h : Atelier Self Défense salle 404 à la maison des Services Publics • 9h à 12h « Violette au pays des embûches » (chambre des erreurs) et « Par' à chûtes » atelier équilibre avec le Centre Municipal de Santé à l'Espace Saint Martin 	<ul style="list-style-type: none"> • 10h à 11h Visite guidée du Théâtre Municipal • 9h30 à 11h30 Création d'un bouquet de fleurs en papier • 10h à 11h30 Initiation marche nordique 	<ul style="list-style-type: none"> • 9h30 à 11h30 Atelier Prévention des accidents domestiques avec Soliha Salle 404 à la Maison des Services Publics • 10h à 11h30 Yoga du Rire : atelier du rire et mini conférence sur les bienfaits du rire sur la santé eau et tenue décontractée
<ul style="list-style-type: none"> • 14h Thé dansant au Palais des Congrès 	<ul style="list-style-type: none"> • 14h30 à 16h30 Visite des Archives Municipales à la Maison des Services publics • 14h30 à 16h30 Atelier 5 sens à la Retraite Active et des Aînés • 14h30 à 16h30 Atelier Prévention routière salle 411 MSP • 15h30 à 17h Visite guidée du Musée d'Art Contemporain • 15h à 16h30 Visite du fonds ancien de la médiathèque • 14h30 à 16h Visite guidée de la ville « Belle époque » par l'Office du Tourisme 	<ul style="list-style-type: none"> • 13h30 à 14h Initiation Aquabike piscine Aloha • 14h à 16h30 Atelier ludique avec la Wii ou Switch à l'Espace Public Numérique • 14h Escape game (boîte à histoire médiathèque) • 16h Escape game (boîte à histoire médiathèque) • 14h à 17h Après-midi jeux à l'Espace saint Martin . « Arbre à jus de fruits » . Concours de tarte • 14h30 à 16h30 Visite guidée du Château de Montélimar 	<ul style="list-style-type: none"> • 12h30 à 13h15 Initiation Aquagym Piscine Aloha • 13h15 à 18h Sortie à la Grotte Chauvet 2 (payant 8€) • 14h30 à 16h Visite guidée de la ville « Les magasins d'autrefois » par l'Office du Tourisme 	<ul style="list-style-type: none"> • 14h30 à 16h Atelier Gestes de Premiers Secours, défibrillateur Salle 404 à la Maison des Services Publics • 14h à 15h30 Initiation à la gravure au Musée d'Art Contemporain • 14h30 à 16h30 Visite guidée du Château de Montélimar • 15h à 16 Atelier « Oreille curieuse » à la médiathèque (salle manut) Sur le thème des 30 Glorieuses avec une projection d'extraits de film accompagnés de musique et chansons sur ce thème

* Ateliers gratuits sur inscriptions dans la limite des places disponibles
Retraite Active des Aînés
8 rue Maurice Meyer
04 75 00 26 52