

365 jours pour agir  
et 7 jours  
pour le dire !

Parce qu'elle a à cœur de prendre soin de toutes les générations et de lutter contre l'isolement des personnes les plus âgées ou fragiles, la Ville d'Andrézieux-Bouthéon prend part au programme national « La Semaine Bleue ». Cette semaine d'animations est l'occasion de comprendre, autour d'activités conviviales, la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle.



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et des familles, en lien avec la journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre.

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



Les animations proposées sont rendues possibles grâce à l'action du Creuset Actif Solidarité inter Âge (Casa), du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), de l'Espace Numérique Public (ENP), du centre de remise en forme Saint-Étienne Métropole (Nautiform), de la police municipale, de la Cuisine centrale, du Centre International D'Ostéopathie (Cido), du lycée J-B d'Allard de Montbrison, de la filière gérontologie du Forez, du Nelumbo, de Christelle Meilland, de Mutualia, du Club Amitié et Loisirs de Bouthéon, de l'ADMR, de Saint-Étienne Métropole et de la conférence des financeurs. Merci à eux !

Conception : service communication, ville d'Andrézieux-Bouthéon, 2023. Crédits : Istock. Imprimé par nos soins.  
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.

ANDREZIEUX-BOUTHEON  
Du 2 au 10 octobre  
2023

J'peux pas !  
J'ai...

Semaine  
Bleue



Infos sur [andrezieux-bouthéon.com](http://andrezieux-bouthéon.com)



## PROGRAMME SEMAINE BLEUE 2023

### « Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

Animations GRATUITES, sauf indication contraire.

Inscriptions OBLIGATOIRES pour toutes les animations (places limitées).

Les inscriptions auprès de Casa sont possibles :

- par mail à [casa@andrezieux-bouthéon.com](mailto:casa@andrezieux-bouthéon.com) ou par téléphone au 04 77 55 55 45
- à l'accueil de Casa (15 rue Émile Reymond) du 11 au 15 septembre et du 25 au 29 septembre de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

#### Lundi 2 octobre

##### Atelier de prévention sur l'aménagement de l'habitat

Animé par une ergothérapeute

10 h - 11 h 30 / Casa

Vous souhaitez découvrir des astuces pour aménager au mieux votre intérieur ? Venez réaliser vous-même une première évaluation simple et efficace de votre domicile pour savoir si son aménagement est bien adapté à vos besoins. Un temps d'échanges permettra de vous proposer des solutions et de répondre à vos questions. Goûter offert à l'issue de cette séance.

Proposé par l'ADMR et financé par la Conférence des Financeurs

- Réservations auprès de Casa

##### Séances d'ostéopathie

13 h - 17 h / Casa

Prendre soin de son corps, c'est prendre soin de son esprit. Séance d'une heure, dispensée par des étudiants en 5<sup>e</sup> année au CIDO, encadrés par un maître de stage ostéopathe.

Animation offerte par Mutualia dans le cadre de la prévention santé, organisée par Casa, le CCAS et Mutualia.

- Réservations auprès de Casa

#### Mardi 3 octobre

##### Rencontre intergénérationnelle autour de jeux de tables

14 h - 15 h / Salle du tilleul

Le club reçoit une classe de Victor Hugo  
Proposé par le Club Amitié et Loisirs de Bouthéon

- Renseignements auprès de M. Massard - 06 86 78 22 78

##### Soyez des « grands fluenceurs(ses) » !!!

14 h - 17 h / Casa

Les séniors ont du talent et sont dans le mouv'... Création d'un tutoriel avec les bénévoles du RERS afin de transmettre aux jeunes leur savoir-faire via internet.

Atelier proposé par l'ENP

- Réservations auprès de Casa

#### Mercredi 4 octobre

##### Atelier esthétique

9 h - 12 h / Casa

Un petit relooking pour un bien être, pour vous-même... et celui des autres dispensé par des élèves du lycée J.B d'Allard, encadrés par leur professeur.

Atelier organisé par Casa

- Réservations auprès de Casa

##### Repas à thème « Tous en bleu »

12 h - 14 h / Casa Restauration

Tarif : 10 € pour les habitants de la commune, 15 € hors commune.

Repas organisé par Casa et le CCAS

- Inscriptions au 04 77 55 55 47

##### Thé dansant

14 h 30 - 16 h 30 / Salle Martouret

Venez tournoyer lors du thé dansant au rythme de la musique de variété.

Organisé par CASA et le Nelumbo

#### Jeudi 5 octobre

##### Balade en vélo à assistance électrique

14 h - 15 h 30 / Casa

Venez découvrir ce mode de transport accessible à tous au cours d'une petite balade écologique et sans effort d'une heure sur les Bords de Loire. Gardez la santé en faisant du vélo à tout âge.

Organisé par Casa et la police municipale

##### Découvrez l'application Vélivert

16 h - 16 h 30 / Avenue du Parc - Bourg

Vous souhaitez emprunter un vélo à assistance électrique sur Andrézieux-Bouthéon, venez apprendre comment les louer avec votre smartphone.

Organisé par Casa, SEM et l'ENP

#### Vendredi 6 octobre

##### Découverte de la marche nordique

10 h - 12 h / Casa

Venez travailler l'ensemble de votre corps en

douceur grâce à la marche avec des bâtons ou « marche nordique », adaptée à tous âges et tous niveaux !

Animé par Christelle Meilland, coach sportif

- Réservations auprès de Casa

##### Tournoi de pétanque

14 h - 17 h / Casa

En toute convivialité, venez participer au tournoi de pétanque avec des amis.

Organisé par Casa et bénévoles

#### Du 2 au 6 octobre

Nautiform - 36 rue des Bullieux

- Réservation obligatoire au 04 77 55 83 91  
Prévoir chaussures propres, serviette et bouteille d'eau pour les activités en salle.

##### Pilates

Lundi 2 de 15 h à 16 h

##### Cardio seniors

Mardi 3 de 11 h 15 à 12 h

##### Étirements - relaxation

Vendredi 6 de 15 h à 15 h 45

##### Aquagym

Vendredi 6 à 16 h 30

#### Mardi 10 octobre

##### Conférence théâtralisée sur l'alimentation « Manger, bouger, rire : le trio gagnant »

14 h - 17 h / Le Kiosque

Présentée par des diététiciennes et un médecin et animée par une troupe de théâtre. Buffet à l'issue de la conférence.

Organisé par le CCAS et la filière personnes âgées du Forez

- Réservations au 06 20 07 95 61 ou au 04 77 55 70 89