

Vendredi 9 octobre

Atelier « sommeil des séniors : bien dormir pour mieux vieillir »

9 h 30 à 10 h 30 / salle Balouzet

Venez échanger autour des secrets d'un sommeil de qualité.  
Au programme : comprendre l'évolution de vos nuits, identifier les spécificités du sommeil des séniors et vous initier à des méthodes douces pour vous endormir l'esprit léger.

Un moment convivial pour partager vos expériences et repartir avec des astuces concrètes.

Organisme porteur : CATSS  
• Réservation auprès de CASA

Présentation de l'atelier musicothérapie

14 h 30 à 16 h / EHPAD des Terrasses

Organisme porteur : CASA  
• Réservation auprès de CASA

365 jours pour agir  
et 10 jours pour le dire !



Soucieuse de veiller au bien-être de toutes les générations et de rompre l'isolement des aînés, la Ville d'Andrézieux-Bouthéon participe 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 1er octobre.

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), du centre de remise en forme Saint-Étienne Métropole (Nautiform), de la Restauration Municipale, du Centre International D'Ostéopathie (Cido), du lycée J-B d'Allard de Montbrison, de Mutualia, du Club Amitié et Loisirs de Bouthéon (CALB), de "A côté services", de la résidence Ovélia, ABBC (club de Badminton), de la section marche de CASA, de l'EHPAD des Terrasses, CATSS (Comité Associatif des Troubles du Sommeil Stéphanois), de Kiné prévention AuRA, du CME (Conseil Municipal des Enfants), de l'ENP (Espace Numérique Public), du Centre Social le Nelumbo, de l'ADSR (association départementale de la sécurité routière), de ABA (Andrézieux-Bouthéon Animations) et du Centre de tir d'Andrézieux-Bouthéon.

Conception : service communication, ville d'Andrézieux-Bouthéon, 2026. Crédits : Istock. Imprimé par nos soins. NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.



ANDREZIEUX-BOUTHEON  
Du 5 au 9 octobre 2026

25/09  
Bal des  
séniors

Permis de vieillir

Une semaine de prévention, animations et ateliers



Bal des séniors,  
ateliers sécurité  
et bien-être,  
repas à thème,  
sports, jeux, etc.

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



## PROGRAMME SEMAINE BLEUE 2026

### « Relions tous les âges dans nos territoires engagés »

Animations GRATUITES, sauf indication contraire.

Inscriptions OBLIGATOIRES pour toutes les animations (places limitées) sauf pour le bal des séniors.

#### Vendredi 25 septembre

##### Atelier esthétique et coiffure (brushing)

9 h - 12 h (sessions de 30") / CASA

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

Organisés par CASA

- Réservation auprès de CASA

##### Bal des séniors

14 h 30 à 18 h 30 / Salle Andréna

Venez tournoyer lors d'une après-midi dansante au rythme de la musique de variété avec Les Complices.

Tarif : 10 € (une boisson et une collation comprises).

Organisé par CASA, le CCAS et ABA.

Bénéfice reversé au CCAS.

- Pas de réservation nécessaire.

#### Lundi 5 et vendredi 9 octobre

Nautiform - 36 rue des Bullieux

##### Renforcement musculaire du corps\*

Lundi 5 - 15 h à 16 h

##### Assouplissement articulaire et musculaire de tout le corps\*

Vendredi 9 - 15 h à 16 h

##### Cours aquagym séniors\*

Vendredi 9 - 16 h 30 à 17 h 15

\*Prévoir pour les activités en salle :

chaussures propres, serviette et bouteille d'eau.

- Réservation obligatoire au 04 77 55 83 91

#### Inscriptions

Auprès de Casa à partir du **jeudi 10 septembre**

**du lundi au vendredi (sauf mercredi après-midi) de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h :**

- par mail à [casa@andrezieux-boutheon.com](mailto:casa@andrezieux-boutheon.com)
- à l'accueil de Casa (15 rue Émile Reymond)
- par téléphone au 04 77 55 55 45

#### Lundi 5 octobre

##### Gym sur chaise

9 h à 10 h / Salle Balouzet

Bougez en douceur et dans la bonne humeur ! Venez découvrir la gym sur chaise, une activité adaptée à tous pour entretenir sa forme et son équilibre.

Organisé par CASA

- Réservation auprès de CASA

##### Jeu « age'ilité »

15 h à 16 h 15 - 16 h 30 à 17 h 15 / CASA

Partagez, bougez et progressez : Un jeu participatif qui encourage l'activité physique, la stimulation cognitive et le lien social.

Organisé par kiné prévention AuRA

- Réservation auprès de CASA

#### Mardi 6 et jeudi 8 octobre

##### Séances d'ostéopathie par le CIDO

8 h - 12 h (sessions d'1 h) / CASA

Prendre soin de son corps, c'est prendre soin de son esprit. Séances dispensées par des étudiants en 5<sup>e</sup> année du CIDO (centre international d'Ostéopathie) encadrés par un maître de stage ostéopathe.

Offertes par Mutualia dans le cadre de la prévention santé.

Organisé par CASA, CCAS, Mutualia

- Réservation auprès de CASA



#### Mardi 6 octobre

##### Rencontre intergénérationnelle autour de jeux de table et goûter

14 h à 16 h / Salle du Tilleul

Le club reçoit une classe de Victor Hugo pour échanger autour de jeux de société.

Organisée par le Club Amitié et Loisirs de Boutheon

- Renseignements : Monique Ocquidant 07 82 54 61 83

##### Initiation au tir à l'air comprimé (5 m)

14 h à 16 h / Centre de tir

Venez visiter le centre de tir de la commune et vous initier au tir à la carabine à air comprimé.

Organisé par le centre de tir

- Réservation auprès de CASA

Photocopie carte d'identité obligatoire pour l'inscription

##### Karaoké

14 h 30 à 17 h / Résidence Ovélia

Revisitez vos classiques tout en vous amusant.

Organisé par Ovélia - 4, avenue Jean Martouret

- Réservation auprès d'Ovélia au 04 51 41 00 10

#### Mercredi 7 octobre

##### Créez votre » permis de vieillir »

9 h à 12 h / CASA / ENP

Avec l'Espace Numérique Public, participez à la création de votre permis personnalisé, symbole de votre engagement pour une vie active, et en bonne santé.

Organisé par l'ENP

- Réservation auprès de CASA

##### Initiation au badminton

10 h à 11 h 30 / Gymnase du lycée

Et si vous preniez le volant... de votre forme ? venez découvrir le badminton, une activité ludique pour entretenir équilibre, coordination et bonne humeur !

Organisé par l'ABBC

- Réservation auprès de CASA

#### Repas à thème « saveurs d'automne »

12 h à 14 h / CASA Restauration

Nous vous attendons avec un accessoire, un vêtement de couleur bleue !!

Tarif : 11€ pour les habitants d'Andrézieux-Boutheon et 17€ pour les habitants hors commune.

Organisé par CASA et le CCAS

- Réservation au 04 77 55 55 47 à partir du jeudi 27 août

#### Loto

14 h 30 à 17 h / Résidence Ovélia

Passez un moment convivial avec des jeunes en remplissant vos grilles à l'occasion d'une partie de loto. N'hésitez pas à venir avec vos petits enfants.

Organisé par "A côté services"

- Réservation auprès de CASA

#### Jeudi 8 octobre

##### Marche bleue : 5 km facile

RDV : 8 h 45 / CASA

A la découverte de la voie vélos piétons vers Leclerc, en passant par 7 ronds-points...

Balade commentée. Dress code bleu.

Organisée par CASA

- Réservation auprès de CASA

##### Escape Game

14 h à 15 h ou 15 h à 16 h / Médiathèque

Par équipe de 4 joueurs, venez résoudre l'impossible ! Vous avez 45 min pour rentrer dans l'histoire. Serez-vous à la hauteur ?

Organisé par la Médiathèque

- Réservation auprès de CASA

##### Atelier de prévention routière

9 h à 12 h ou 13 h 30 à 16 h 30 / salle Balouzet et salle des mariages

Remise à niveau du code de la route, et sensibilisation aux addictions en présence de la gendarmerie suivi d'un module pratique avec un simulateur.

Organisme porteur : ADSR

- Réservation auprès de CASA