



La Semaine Bleue : une semaine pour partager et rencontrer

Chaque année en octobre, la Ville d'Épône donne rendez-vous à ses aînés pour la Semaine Bleue, un temps fort dédié qui leur est dédié mais ouvert à toutes les générations.

Le programme évolue chaque année et permet de participer à des animations conviviales, rencontrer les équipes des établissements pour personnes âgées, découvrir les actions mises en place pour bien vieillir dans notre ville et échanger autour de sujets variés et la place des seniors dans la vie locale.

La Semaine Bleue, c'est surtout l'occasion de se retrouver, partager des moments chaleureux et renforcer les liens entre générations.

ACTIVITÉS OUVERTES AUX VILLES VOISINES

Lundi 6 octobre

► **14h30 à 16h30**

- **Conférences sur le thème « Vieillir et alors? »** proposées par la Macif. **Salle Jean Monnet**
- **Conférence « Anticiper sa succession: droits, donations, testaments, viager, mandats de protection future »**, animée par deux notaires

Inscription conseillée auprès du CCAS (01 30 95 05 10) et par formulaire sur eponne.fr
Tout public

- **Intervention croisée d'une nutritionniste et d'une infirmière**: prévenir et bien vivre avec le diabète après 60 ans (alimentation, prévention, suivi médical)
- **Intervention de l'IPA (infirmière en pratique avancée) d'Épône** sur le suivi médical des pathologies chroniques
- **Échanges avec le public**
- À l'issue des conférences, **des stands permettront d'échanger** avec les intervenants
- **Goûter**

Salle Jean Monnet : Place des Fêtes à Épône

Vendredi 10 octobre

► **14h-16h**

Portes ouvertes à la Maison des Seniors
Présentation et découverte d'animations en libre accès de 14h à 15h parmi celles proposées dans les programmes mensuels:

- **La réflexologie plantaire et ses bienfaits** (bien-être)

par Mme Elodie Broquet

- **Gym- douce** par Kilian, coach sportif adapté
- **Atelier-crétatif**: broderies sur photo animé par Mme Anne Da Cunha
- **Visite de logements** (bâtiment principal et pavillon) et des espaces communs de la Résidence des Cytises (2 départs: 14h30 et 15h30)
- **Goûter convivial**

Maison des seniors : Résidence les Cytises
12 chemin de l'Aumône à Épône
Tél 01 30 90 17 63