

# DU 30 SEP. AU 5 OCT.

La Ville de Gonesse, le CCAS, le Conseil des sages  
et ses partenaires proposent :

ATELIERS SPORTIFS BIEN-ÊTRE CULINAIRES

THÉÂTRE FORUM PROJECTIONS DÉBATS

CONFÉRENCES SOIRÉE DJ

dédiés aux séniors,  
aux rencontres intergénérationnelles,  
mais aussi à l'ensemble des habitants,

.....  
INSCRIPTION GRATUITE



La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Pour cette année encore la ville, le CCAS, le conseil des sages et ses partenaires (service des sports, ASV...) vous proposent **une semaine d'ateliers et d'animations** dédiées aux séniors et aux rencontres intergénérationnelles.

Des ateliers sportifs, bien être, culinaires, projections, débats, conférences, théâtre forum et soirée DJ sont proposés à l'ensemble des habitants.

**Inscrivez-vous de maintenant aux activités conviviales et gratuites**

**A vos agendas !!**



## **LUNDI 30 SEPT.**

### **Marche nordique**

**de 9h00 à 11h00**

*Gymnase Eugène Cognevault*

Marche d'ouverture de la semaine bleue pour les débutants (faible allure) et intermédiaires et confirmés. **La marche nordique est un sport bien-être** dont les effets sont très bénéfiques pour la condition physique, elle permet de mieux respirer, en ayant par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une forte oxygénation.

**Bienfait** : renforcer son équilibre au travail de coordination et l'appui des bâtons, aide à l'amincissement et fortifie les os.

- Prévoir une tenue sportive adaptée
- Prêt de bâtons de marche

*En partenariat avec le service des sports*

### **Massage Bien-être**

**de 8h30 à 12h30**

*Maison Intergénérationnelle  
Daniel Dabit*

Les massages sont ressentis différemment par chaque personne. Un massage apaise, détend, soulage et déstresse. Au choix : réflexologie plantaire, visage, dos ou massage assis.

*Durée : 30 mn sur inscription*

### **Conférence sur l'activité physique**

**de 14h00 à 16h00**

*Maison Intergénérationnelle  
Daniel Dabit*

Bouger, participer, échanger : des clés du bien vieillir. Il y aura un temps théorique sur les bienfaits de l'activité physique, un temps quiz et un temps d'étirements.

•16h-16h30 : Collation

*En partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif, l'Atelier Santé Ville de Gonesse et le service des Sports*

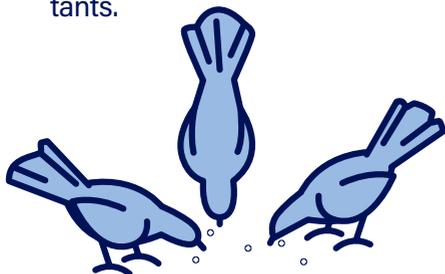
# Conférence intergénérationnelle sur les bienfaits de l'alimentation

de 16h30 à 18h00

*Maison Intergénérationnelle  
Daniel Dabit*

## Bien manger pour rester en bonne santé

- Adopter une alimentation équilibrée revêt toute son importance pour rester en pleine santé. Mais face à tous les messages de prévention et conseils nutritionnels, il est parfois difficile de s'y retrouver !
- La conférence abordera le sujet de l'équilibre alimentaire. Elle donnera les clés pour adapter ses comportements alimentaires en fonction de son âge et de ses besoins, tout en favorisant l'importance du plaisir de manger.
- À l'issue de la conférence, vous pourrez vous inscrire au « **Challenge Toque Chef** », un concours de cuisine, qui aura lieu **le jeudi 3 octobre** dans les différentes Maisons des Habitants.



**MARDI 1<sup>ER</sup> OCT.**

## Initiation Pilates

à 9h30

*Maison Intergénérationnelle  
Daniel Dabit*

Entre yoga, danse et gymnastique, le Pilates constitue une excellente activité physique pour tonifier le corps, retrouver une posture équilibrée, évacuer le stress et les tensions, le tout sans risques de blessure. Idéal donc pour les séniors.

*En partenariat avec le service des Sports  
à la MIDD*

## Dépistage auditif et visuel avec Optical Center

de 10h00 à 12h20

et de 13h30 à 16h30

*Sur le parking de la  
Maison Intergénérationnelle  
Daniel Dabit*



Le 1er octobre, de 10h00 à 12h00, il sera possible de faire un dépistage auditif et visuel dans un centre d'optique ambulante.

*Sur Inscription*

## Informations

### SPÉCIAL AIDANTS

de 10h00 à 12h00  
et de 13h30 à 16h30  
*Maison Intergénérationnelle*  
*Daniel Dabit*

DAC\* EST 95 et l'atelier santé ville vous accueilleront afin de faire le point sur les dispositifs pour les aidants mais surtout de pouvoir se reconnaître en tant qu'aidant.

*\*DAC (Dispositif d'Appui à la Coordination), est un service gratuit, à disposition des professionnels de santé et du médico-social, des patients ou de leurs aidants qui ont besoin d'appui dans le parcours de santé.*

**Qu'est-ce qu'un aidant ?** Un aidant est une personne qui aide un proche fragilisé par la maladie, le handicap, le grand âge et/ou les accidents de la vie. Se reconnaître aidant permet de repérer ses limites et de pouvoir demander de l'aide au bon moment.

## L'instant-ciné

Projection du film « À l'ancienne »  
de Hervé MIMRAM

de 14h00 à 17h30  
*Cinéma Jacques Prévert*

*Deux amis de toujours vivent sur une petite île de Bretagne et découvrent que l'un des habitants a gagné le gros lot à la loterie nationale. Ils se mettent alors à la recherche du mystérieux gagnant afin de s'assurer ses faveurs avant que la nouvelle ne se répande. Mais lors-*

*qu'ils découvrent que ce dernier est mort, ils décident d'organiser avec la complicité du village une arnaque au loto pour prendre sa place.*



En partenariat avec le Cinéma  
Jacques Prévert

## MERCREDI 2 OCT.

## Massage Bien-être

### SPÉCIAL AIDANTS

de 8h30 à 12h30  
et de 13h30 à 16h30  
*Maison Intergénérationnelle*  
*Daniel Dabit*

Les massages sont ressentis différemment par chaque personne. Un massage apaise, détend, soulage et déstresse. Au choix : réflexologie plantaire, visage, dos ou massage assis.

Durée : 30 mn sur inscription

APRES-MIDI  
INTERGENERATIONNELLE

## Pétanque

pour stimuler le corps et l'esprit

à 14h30

*Boulodrome du stade Eugène  
Cognevaut*

Comme le faisait dire Marcel Pagnol à ses personnages de Fanny, une partie de pétanque, c'est une affaire sérieuse. Au stade Cognevaut, vous pourrez vous initier ou confirmer vos compétences dans cette affaire sérieuse.

*En partenariat avec l'association  
Gonesse Pétanque*

## Activité ludique

autour de la mobilité piétonne

à 14h30

*Maison Intergénérationnelle  
Daniel Dabit*



Piétons de tous âges, répondez à nos quelques questions dans un quiz ludique, lequel vous permettra de

faire le point sur les enjeux de la circulation à pied. Vous voulez tout savoir sur la mobilité piétonne ? Divertissez-vous en répondant à ce quiz.

*En partenariat avec la Police  
Municipale de Gonesse*

JEUDI 3 OCT.

## Challenge Toque Chef intergénérationnel

de 9h30 à 14h30

*MDH Louis Aragon  
MDH Ingrid Bétancourt  
MDH Marc Sangnier*

### Jeu concours !

Constitués en différentes brigades, vous pourrez vous armer de vos ustensiles les plus aiguisés pour préparer votre meilleur repas. Un jury vous évaluera selon le goût, l'aspect visuel et la diététique, tout cela dans une ambiance conviviale, de partage et de bonne humeur afin de redécouvrir le plaisir des bonnes choses.

## Conférence sur la PrimeAdapt'

avec SOLIHA

à 15h00

*Micro-folie*

**Depuis le 1er janvier 2024, MaPrimeAdapt', un dispositif du gouvernement, vous aide à financer vos travaux d'adaptation du logement.**

Que vous soyez locataire ou propriétaire d'une maison ou d'un appartement, des solutions d'aménagement et d'adaptation de votre logement existent. Cette aide doit permettre aux ménages avec de faibles conditions de ressources de pouvoir financer des travaux d'adaptation.

**VENDREDI 4 OCT.**

## **Séance de sophrologie**

**à 9h30**

*Maison Intergénérationnelle  
Daniel Dabit*

Inspirée notamment de l'hypnose, la sophrologie est une méthode de relaxation dynamique qui a pour objectif de transformer les angoisses ou phobies en pensées positives. Cette pratique s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes.

*En aucun cas, le sophrologue ne vient se substituer à un professionnel de santé. Son action est d'aider, de prévenir et non de guérir.*

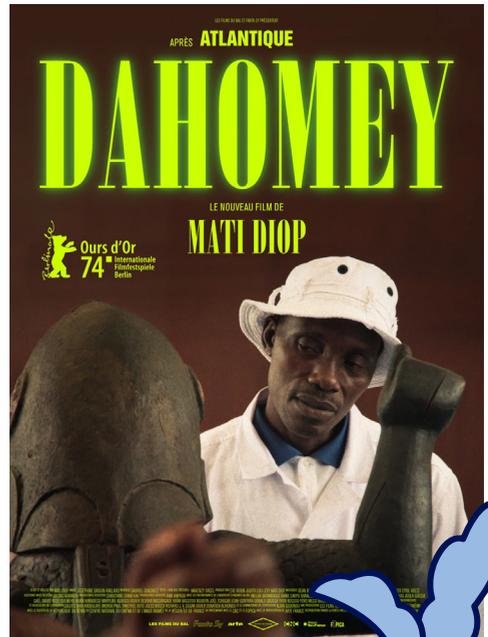
## **Ouverture de la nouvelle saison de l'université inter-âges**

**de 14h00 à 17h30**

*Cinéma Jacques Prévert*

- Conférence : « Le Dahomey face à la conquête française (1890 – 1894) » par Benoit Beucher, historien de l'Afrique, qui évoquera la colonisation par la France du royaume du roi Béhanzin.
- Projection du film « Dahomey » à 16h00

*Le film « Dahomey » VOST évoque le retour en Afrique d'œuvres d'art restituées par la France : Novembre 2021, vingt-six trésors royaux du Dahomey s'apprêtent à quitter Paris pour être rapatriés vers leur terre d'origine, devenue le Bénin. Avec plusieurs milliers d'autres, ces œuvres furent pillées lors de l'invasion des troupes coloniales françaises en 1892. Mais comment vivre le retour de ces ancêtres dans un pays qui a dû se construire et composer avec leur absence ? Tandis que l'âme des œuvres se libère, le débat fait rage parmi les étudiants de l'université d'Abomey Calavi.*



# SAMEDI 5 OCT.

**CLOTURE**  
**DE LA SEMAINE BLEUE**

## Marche nordique

de 8h45 à 11h00

*Golf de Gonesse*

Marche de clôture de la semaine bleue pour les débutants (faible allure) et intermédiaires et confirmés. **La marche nordique est un sport bien-être** dont les effets sont très bénéfiques pour la condition physique, elle permet de mieux respirer, en ayant par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une forte oxygénation.

- Prévoir une tenue sportive adaptée
- Prêt de bâtons de marche

*En partenariat avec le service des sports*

## Quiz intergénérationnel sur le code de la route

de 14h00 à 16h30

*Maison Intergénérationnelle Daniel Dabit*

Venez réviser le code de la route entre générations. Réviser le code de la route, les règles de bonne conduite et analyser le comportement des conducteurs, cela ne fait pas de mal et peut se faire à tout âge !

*En partenariat avec l'association WIMOOV et la Police Municipale*

## Collation

de 16h30 à 17h30

*Maison Intergénérationnelle Daniel Dabit*

## Théâtre forum

de 17h00 à 19h00

*Maison Intergénérationnelle Daniel Dabit*

Vous êtes invités à assister et à débattre sur le thème « Bouger ensemble pour entretenir la flamme » ; « Comment faire pour vivre ensemble dans une société inclusive »

Vous pourrez interagir sur des saynètes traitant du handicap, des aidants.

## Buffet dinatoire et soirée dansante

jusqu'à 23h00

*Maison Intergénérationnelle Daniel Dabit*

*Avec la présence d'un DJ*



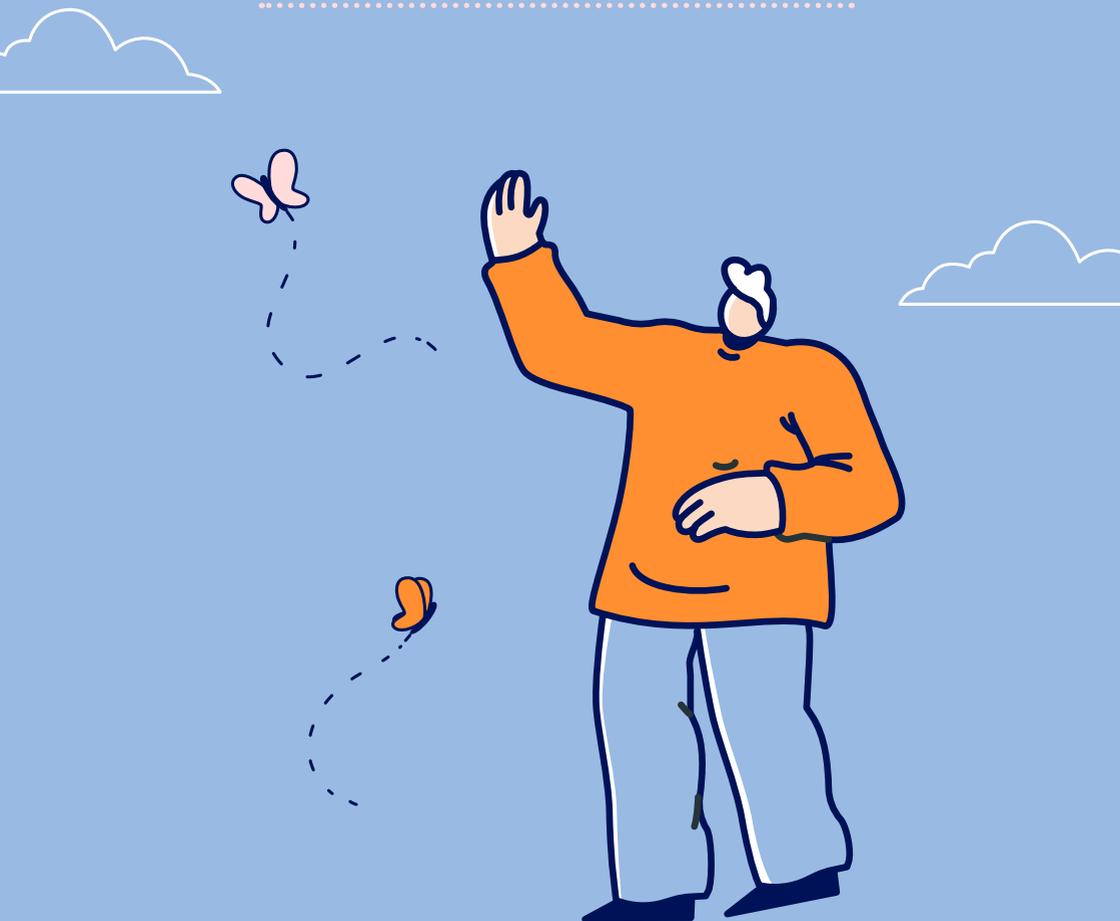
## Informations et réservations /inscriptions

**Le matin au CCAS** de 9h00 à 12h00  
Pôle Population Education Solidarité  
1 avenue Pierre Salvi à Gonesse  
(En face du Restaurant MacDonald's)  
01 30 11 55 20

**L'après-midi à la Maison Intergénérationnelle Daniel Dabit** de 14h30 à 16h30  
4 rond-point des Droits de l'Homme  
(Face au lycée René Cassin)  
01 30 11 55 49

**Possibilité de bénéficier du dispositif de transport du CCAS sur réservation au 01 30 11 55 20**

.....



### Partenaires

Le Conseil des Sages - Conseil des sages - Direction des Sports - L'Atelier Santé Ville - Les Maisons des Habitants - DJ RGMXX - Sophrologue : Mme SIMON - Association WIMOOV

