



Bouger ensemble,
pour entretenir la flamme !

La semaine

BLEUE

du 30 septembre au 5 octobre

des évènements gratuits dans 17 communes
des Pyrénées-Orientales



La semaine **BLEUE**

➤ **Entrée libre**

du **30 septembre**
au **5 octobre**

Découvrez toutes les animations

proposées par Le Département des Pyrénées-Orientales dans ses **Maisons Sociales de Proximité** & avec ses **partenaires sur tout le territoire.**

Lundi **30 septembre**

Le forum **des aidants**

> **Perpignan**

MSP Perpignan Foch / 32 rue Maréchal Foch

Cette journée d'information permettra de connaître les dispositifs de soutien mis à disposition des proches aidants. Des ateliers détente et des échanges avec des experts seront également proposés.

Entrée libre : 8h30-17h

- **Atelier art-thérapie peinture** : toute la journée
- **Atelier Halte relais** : 14h30-17h
- **Cours collectif de sophrologie** : 10h15 et 13h - Inscription au 04 68 86 69 07
- **Atelier massage détente** : toute la journée - Inscription au 04 68 86 69 07

> **Opoul-Périllos**

Point jeunes

10h - Marche Bleue : sentier du col de la Sabine

7 km de randonnée accessible tous publics.

Informations : 07 87 08 04 15

Qu'est-ce que c'est ?

Dans les Pyrénées-Orientales, près d'une personne sur trois est âgée de plus de 60 ans. Afin de valoriser la place de nos aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations, le Département a choisi de se mobiliser.

Pendant six jours, la Semaine Bleue propose toute une série d'animations, de conférences, d'ateliers et de débats sur la thématique du bien-vieillir.

> **Amélie-les-Bains**

Salle du Conseil Municipal / 5 rue des Thermes

14h-16h30 - Conférence « Être jeune, être vieux, être soi »

> **Arles-sur-Tech**

Centre Social Municipal / 32 rue Barri d'Amont

14h-16h30 - Conférence « Être jeune, être vieux, être soi »

> **Rivesaltes**

MSP Agly / 74 rue Emile Zola

9h-12h - Ateliers de prévention (diabète, alimentation et activité physique)

Mardi **1^{er} octobre**

> **Perpignan**

MSP Perpignan Foch / 32 rue Maréchal Foch

10h30-12h - Conférence sur l'accueil de jour thérapeutique

14h-16h - Conférence : la prévention de la récurrence après AVC

> Opoul-Périllos

Point jeunes

10h • **Initiation au yoga adapté**

14h • **Activité artistique**

Informations : 07 87 08 04 15

> Canohès

Salle Espinosa / 1 rue de la Mairie

14h-16h30 • **Conférence « Être jeune, être vieux, être soi »**

> Collioure

Centre culturel / 13 rue Jules Michelet

14h30 • **Marche Bleue**

Mercredi 2 octobre

> Opoul-Périllos

Centre de loisirs

9h30 • **Activités culinaires, initiations au patrimoine culinaire catalan, brunch partagé**

13h30 • **Sortie intergénérationnelle, visite du Palais des rois de Majorque et du Musée Hyacinthe Rigaud. Transport proposé en bus**

Informations : 07 87 08 04 15

> Perpignan

MSP Perpignan Foch / 32 rue Maréchal Foch

10h • **Inauguration de l'exposition « Dans les yeux de... » suivie d'un flash mob intergénérationnel**

> Argelès-sur-Mer

MSP Cote Vermeille / 213 avenue de Charlemagne

14h-17h • **Animations intergénérationnelles, activité physique adaptée, stand jardinage, quiz autour du sport avec les Archives Départementales**

> Prades

Salle EYT / rue San Joan Porto Rico

14h-16h30 • **Conférence « Être jeune, être vieux, être soi »**

Jeudi 3 octobre

> Perpignan

MSP Perpignan Majorquine / 164 avenue Joffre

9h-12h • **Présentation de l'Association Parkinson**

14h-17h • **Ateliers équilibre et activité physique adaptée**

> Opoul-Périllos

Point Jeunes

10h • **Marche Bleue : visite guidée de la réhabilitation du hameau de Périllos**

Informations : 07 87 08 04 15

> Bompas

Parc Gabriel Sola / rue du stade

9h30 • **Marche Bleue**

> La Cabanasse

Maison des associations

9h30 • **Marche Bleue**

> Toulouges

Parc Clairfont / boulevard de Clairfont

14h30 • **Marche Bleue**

> Estavar

Stade / route de Saillagouse

15h • **Marche Bleue**

> Thuir

Maison du citoyen / rue du Dr Ecoiffier

14h-16h30 • **Conférence : « C'est quoi être un aidant ? »**

Vendredi 4 octobre

> Perpignan

Parc Sant Vicens / avenue Jean Giono

10h • **Marche Bleue**

MSP Perpignan Foch / 32 rue Maréchal Foch

9h-12h • **Conférence de présentation du CRT « Ruban d'Argent »**

14h-16h • **Conférence sur l'aidance**

MSP Perpignan Majorquine / 164 avenue Joffre

14h-15h • **Atelier de gymnastique préventive pour les risques de chutes**

> Opoul-Périllos Château de Salses

10h • Visite du château, transport proposé en covoiturage. 9 €/personne

Point Jeunes

16h • Rencontre intergénérationnelle, goûter musical

Informations : 07 87 08 04 15

> Prades

Cinéma Le Lido / 174 avenue du Général de Gaulle

17h30 • Ciné-débat intergénérationnel suivi de deux films et d'un repas partagé

> Saint-Génis-des-Fontaines

Salle polyvalente Jean Rolland / avenue Clémenceau

14h-16h30 • Conférence « Etre jeune, être vieux, être soi »

Samedi 5 octobre

> Opoul-Périllos Château d'Opoul

10h • Marche Bleue : visite du château de Salveterre

Point jeunes

14h • Visite du Mémorial du camp de Rivesaltes, transport covoiturage.

6,5 € / personne

Informations : 07 87 08 04 15

> Prades

Place de l'église

15h • Flash mob suivi d'une promenade douce

Le défi 21 jours !

> Lac de Villeneuve-de-la-Raho

Lundi 30 septembre

Réunion d'informations

(prévoir de quoi noter)

Du 1^{er} au 4 octobre

Randonnée autour du lac

Inscriptions au 06 19 98 33 68

ou seniors.equilibre66@gmail.com

Chorale intergénérationnelle

> Maury

Du 30 septembre au 3 octobre

Ateliers de chorale intergénérationnelle avec le club de 3^{ème} âge et l'école primaire

4 octobre

14h30 • Restitution du projet de la chorale au Centre de loisirs

Informations et prises de rendez-vous :
04 68 59 18 96



    leDepartement66.fr

