

# *Semaine Bleue*

2020  
5 au 18 Octobre

**"Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire  
Un enjeu pour l'après COVID"**

**Une quinzaine d'animations pour les seniors**

*Coordonnée par*

[www.ville-montbrison.fr](http://www.ville-montbrison.fr)  
l'Office Municipal des Personnes Agées et des Retraités



# éditorial

**Claudine Poyet**  
Conseillère municipale déléguée  
aux personnes âgées



La semaine Bleue a pour objectif de développer et de valoriser la place de nos aînés dans la communauté quels que soient leur âge et leur autonomie.

«ENSEMBLE BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SON TERRITOIRE - un enjeu pour l'après Covid» est le thème choisi pour cette année 2020.

En effet, la crise liée à la Covid a révélé la fragilité de nos aînés, principalement ceux qui sont seuls, quelquefois éloignés de toute famille et ainsi sans lien social.

Bien vivre son âge, c'est participer à la vie sociale et culturelle de son territoire, c'est avoir des contacts et être en relation avec sa famille, ses amis, ses voisins. C'est le sens de notre action, c'est l'objectif que nous nous sommes fixé, c'est cette solidarité que nous souhaitons développer !

## Nos Partenaires

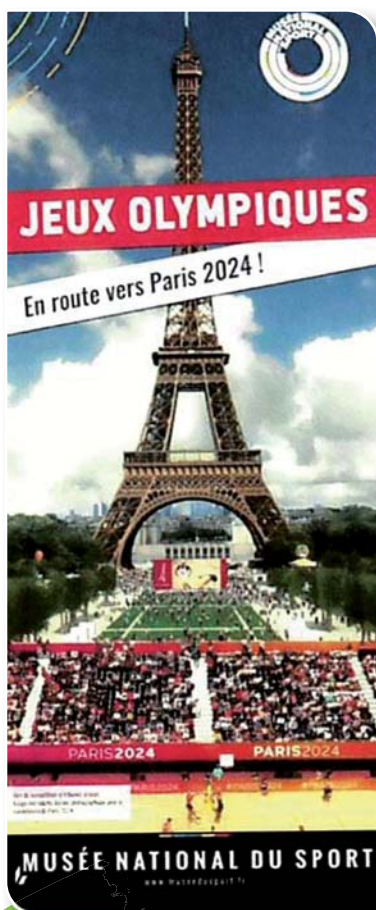


Semaine Bleue

# Programme

## Semaine Nationale des Retraités et Personnes Agées

Lundi 5 octobre



### • Expo «En route vers Paris 2024»

Profitant de la **labellisation «Terre de jeux 2024 »**, la Ville de Montbrison propose cette exposition retraçant l'histoire des Jeux Olympiques dans le cadre du partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif  
> du 5 au 9 octobre

Hall de la Régie des Restaurants

De 10h à 12h et de 14h à 17h

Gratuit - Ouvert à tous

Parc des comtes de Forez

### • Conférence «En route vers Paris 2024»

Intervention de Pascal CHARROIN,  
Historien du Sport.

>Foyer Résidence Personnes Agées  
A 14h30

Gratuit - Ouvert à tous

Parc des comtes de Forez

## Semaine Bleue Programme

### Mardi 6 octobre

- **Réunion d'information**

Présentation des ateliers de « **prévention des chutes** » par le groupe Malakoff Médéric et l'association « Siel Bleu ».

> De 10h à 12h

Gratuit - Ouvert à tous  
Grande salle de réunion  
Espace des Associations  
20 Avenue Thermale

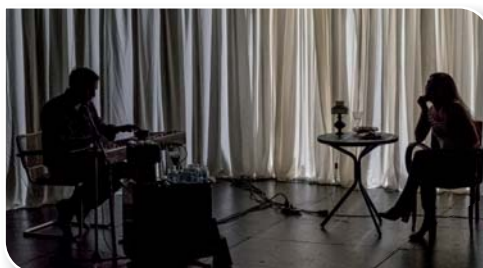


- **Théâtre «Ô ma mémoire», un spectacle autour de la poésie.**

Et si la poésie n'était pas cet objet un peu rébarbatif qu'on récite à l'école? Si, au contraire, elle était le viatique de toute une vie? (...)

> à 14h15 et 20h30

Tarif : 16 €, réduit : 9 €  
Théâtre des Pénitents  
rens. et réservations :  
Théâtre des Pénitents  
Tél. 04 77 96 39 16



- **Atelier «Ouverture du dossier médical partagé»**

Cet **atelier informatique** se déroulera avec l'intervention de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et d'un animateur multimédia du Centre Social.

> De 14h30 à 16h30 / Gratuit

Centre Social, sur inscription au avant le 2/10  
Tél. 04 77 96 09 43



**Mardi 6 octobre**

• **Atelier «Mobilité et Sécurité des Conducteurs Seniors»  
(Module 1)**

«Atouts prévention Rhône Alpes» propose, en collaboration avec l'association «Itinéraires de Santé Rhône-Alpes», la mise en place d'ateliers de prévention «Mobilité et Sécurité des Conducteurs Seniors.»

L'atelier (12 personnes maxi) se compose de **3 modules de 3h30**.

> De 14h à 17h30

Gratuit - Ouvert à tous

Grande salle de réunion/Espace des Associations

20 Avenue Thermale

Inscription à l'OMPAR : 04 77 96 39 31



## Semaine Bleue Programme

### Mercredi 7 octobre

- **Théâtre «Ô ma mémoire»**, un spectacle autour de la poésie.  
Et si la poésie n'était pas cet objet un peu rébarbatif qu'on récite à l'école? Si, au contraire, elle était le viatique de toute une vie? (...)  
> à 19h30/ Tarif : 16 €, réduit : 9 €  
Théâtre des Pénitents : 04 77 96 39 16

- **Atelier créatif en visio «Gardons le lien»**  
Avec les résidents de l'EHPAD de Montbrison et les enfants de l'accueil de loisirs du Centre Social.  
> De 14h15 à 16h15  
Gratuit au Centre Social

### Jeudi 8 octobre

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
Montbrison

**ADULTS PREVENTION**  
Montbrison

**MANGER BOUGER SANTÉ PRÉSERVÉE**

Espace des Associations  
Grande salle  
20 avenue Thermale  
42600 Montbrison  
SUR INSCRIPTION  
04 72 37 26 35  
s.terpant@ufolep-aura.com

De 10h à 12h / GRATUIT / ATELIERS SENIORS

08 OCT ACTIVITE PHYSIQUE  
15 OCT ATELIER NUTRITION  
05 NOV ATELIER NUTRITION  
12 NOV ATELIER NUTRITION  
19 NOV ACTIVITE PHYSIQUE  
26 NOV ATELIER NUTRITION

- **1<sup>er</sup> Atelier sur thématique « Manger ! Bouger ! Santé préservée ! »**  
Ces 6 ateliers avec des **thématiques différentes** sont proposés par UFOLEP sur des jeudis d'octobre et novembre.

> De 10h à 12h  
Gratuit - Ouvert à tous  
Grande salle de réunion  
Espace des Associations  
20 Avenue Thermale  
Sur inscription à l'OMPAR  
Tél. 04 77 96 39 31

## Jeudi 8 octobre

- « CINE-MUSEE »

Projection de «Little Bird», **film en lien avec l'exposition** du Musée d'Allard «Fascination/Répulsion, l'animal».

Ce film de Boudewijn Koole (2012), raconte l'histoire d'un enfant qui trouve un jour un choucas tombé de son nid et l'adopte.

> 15h

Tarif : 5 € - Ouvert à tous  
Cinéma « Le Rex »



- **Atelier «Mobilité et Sécurité des Conducteurs Seniors» (Module 2)**

«Atouts prévention Rhône Alpes» propose, en collaboration avec l'association «Itinéraires de Santé Rhône-Alpes», la mise en place d'ateliers de prévention «Mobilité et Sécurité des Conducteurs Seniors.»

L'atelier (12 personnes maxi) se compose de **3 modules de 3h30**.

> De 14h à 17h30

Gratuit - Ouvert à tous  
Grande salle de réunion  
Espace des Associations  
20 Avenue Thermale  
Inscription à l'OMPAR  
04 77 96 39 31



*Semaine Bleue*

## Programme

### Vendredi 9 octobre

- **Atelier «Ouverture du dossier médical partagé»**

Cet **atelier informatique** se déroulera avec l'intervention de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et d'un animateur multimédia du Centre Social.

> De 9h30 à 11h30 / Gratuit

Au Centre Social

Sur inscription avant le 2/10 Tél. 04 77 96 09 43

- **Atelier danse Thérapie « Bien être en mouvement ».**

Nadine Villemagne, (professeur de danse diplômée et thérapeute biodynamique) propose de découvrir cette discipline qui travaille aux **niveaux verbal et corporel**.

> De 10h à 11h30

Gratuit - Ouvert à tous

Grande salle de réunion- Espace des Associations

20 Avenue Thermale

Inscription à l'OMPAR : 04 77 96 39 31

### Samedi 10 octobre

- **Atelier «Je prends soin de moi : vivre avec son âge»**

Atelier qui aborde **différentes thématiques** telles que le mal de dos, la méditation, les bons gestes pour une activité physique adaptée, la diététique, etc.

> De 14h à 17h

Gratuit -ouvert à tous

Au Centre Social sur inscription

Tél. 04 77 96 09 43



---

## Lundi 12 octobre

- Atelier «Chantons au jardin»

Le service d'accompagnement à la Vie Sociale de l'ADAPEI vous propose de découvrir cet atelier de **chants traditionnels** et intergénérationnels.

> De 14h30 à 16h / Gratuit - Ouvert à tous

Sur inscription 04 77 58 62 77

4 rue des jardins

## Mardi 13 octobre

- Atelier «Eviter les arnaques et la sécurité sur la voie publique»

La police municipale de Montbrison présentera des exemple d'**arnaques** téléphoniques, internet, de visites à domicile (démarchage), et **sensibilisera à la sécurité** en général sur la voie publique (sacs à main, bijoux, marché, retrait dans les distributeurs, etc...)

> De 8h30 à 12h

Gratuit -ouvert à tous

Salle de l'Orangerie

Inscription à l'OMPAR :

04 77 96 39 31



*Semaine Bleue*

## Programme

**Mardi 13 octobre**

• « CINE-RETRO »



«Les Demoiselles de Rochefort», film musical français de Jacques Demy avec Catherine Deneuve et Françoise Dorléac. Un **monument du cinéma français**.

> 14h30

Tarif : 5 € - Ouvert à tous

Inscriptions au Co-voiturage :

04 77 96 39 31, places limitées

Cinéma « Le Rex »

**Mercredi 14 octobre**

• **Exposition des Tupins**

L'association Les Tupins organise une exposition sur le thème de la Semaine Bleue. Un atelier est prévu pour la **libre expression** des visiteurs.

> 14 au 17 octobre

10h-12h et 14h-18h

Gratuit - ouvert à tous

Salle des arches

Mairie de Montbrison



Jeudi 15 octobre



• 2<sup>eme</sup> Atelier sur thématique  
« Manger ! Bouger ! Santé  
préservée ! »

Ces 6 ateliers avec des  
**thématiques différentes** sont  
proposés par UFOLEP sur des  
jeudis d'octobre et novembre.

> De 10h à 12h  
Gratuit - Ouvert à tous  
Sur inscription à l'OMPAR  
Tél. 04 77 96 39 31  
Grande salle de réunion  
Espace des Associations  
20 Avenue Thermale

• Atelier «Mobilité et Sécurité des Conducteurs Seniors»  
(Module 3)

«Atouts prévention Rhône Alpes» propose, en collaboration avec  
l'association «Itinéraires de Santé Rhône-Alpes», la mise en place  
d'ateliers de prévention «Mobilité et Sécurité des Conducteurs  
Seniors.»

L'atelier (12 personnes maxi) se compose de **3 modules de 3h30**.

> De 14h à 17h30  
Gratuit - Ouvert à tous  
Grande salle de réunion/Espace des Associations  
20 Avenue Thermale  
Inscription à l'OMPAR : 04 77 96 39 31

## Semaine Bleue



### Pour réserver :

- > OMPAR : 04 77 96 39 31
- > Théâtre des Pénitents : 04 77 96 39 16
- > Centre social (place Pasteur) : 04 77 96 09 43

### Informations :

#### > Office Municipal des Personnes Agées et des Retraités (OMPAR)

33, rue Martin Bernard - Tél. 04 77 96 39 31  
mail : ompar@ville-montbrison

#### > Horaires d'ouvertures :

Mardi et vendredi : 9h - 12h  
Mercredi et Jeudi : 14h-17h30