



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
l'Office Municipal des Personnes Agées et des Retraités

Conception service Communication Ville de Montbrison Septembre 2020 photo : iStock.com IPAS

la Semaine Bleue
SEMAINE NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

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



VOLUBILIS
Association pour la
sauvegarde de la Cité antique de Volubilis
33 Faubourg de la Croix
63220 SAINT-ETIENNE
Tél. 04 77 38 05 00
volubilis-montbrison@orange.fr



2

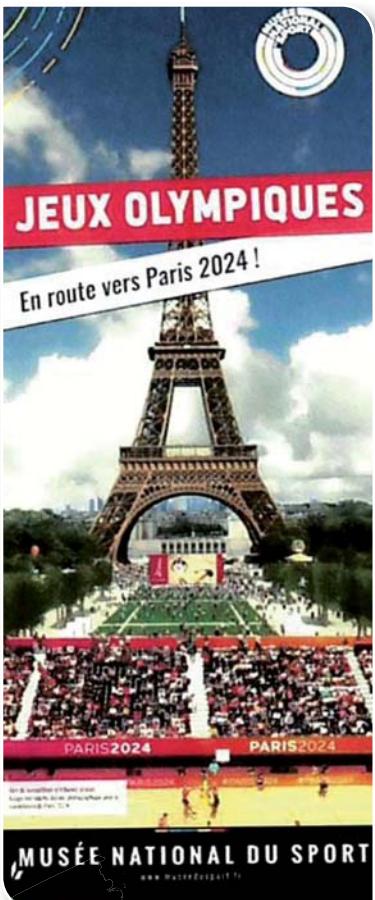


Semaine Bleue

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'OMPARE : 04 77 96 39 31

The poster features a central illustration of a blue car driving on a road, surrounded by various road signs like 'STOP', '30', and 'T'. Above the car, the text reads 'Pour la sécurité des seniors au volant'. To the left, there's a circular logo with the text 'POUR LA BIEN VIE LLUR' and 'Ensemble, les caisses de retraite s'engagent'. On the right, there's a logo for 'ATOUTS PRÉVENTION RHÔNE-ALPES'. The top right corner contains descriptive text about the workshop's purpose and structure. Below this, three circular sections detail the three modules: Module 1 focuses on driving pleasure and stress management; Module 2 on improving mobility and senior drivers' security through theory; and Module 3 on individual driving practice. A final section at the bottom lists the animators.

L'atelier se déroule sur trois séances de 3h30 chacune. Il vous apportera les clés pour conduire sans stress et en sécurité.

Module 1 :
Plaisir, sécurité, sérénité au volant

- Agir et réagir efficacement au volant
- Savoir gérer les situations de stress au volant
- Rappeler les règles du code de la route

Module 2 :
Améliorer la mobilité et la sécurité des conducteurs seniors (Théorie)

- Les nouveaux panneaux et les nouvelles signalisations
- Les placements en circulation
- Les aptitudes à la conduite et les risques

Module 3 :
Améliorer la mobilité et la sécurité des conducteurs seniors (Pratique)

- Exercice de conduite individuel (parcours routier, auto-évaluation...)

Cet atelier est animé par des :

- Formateurs au cursus pédagogique et opérationnel en lien avec le risque routier
- Moniteurs d'auto-école
- Psychologues spécialisés

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 Montrison et les enfants de l'accueil de loisirs du Centre Social.

> De 14h15 à 16h15

Gratuit au Centre Social

Jeudi 8 octobre



- 1^{er} 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'OMPARD

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'OMPARD
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'OMPAB : 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'OMPAB :
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.

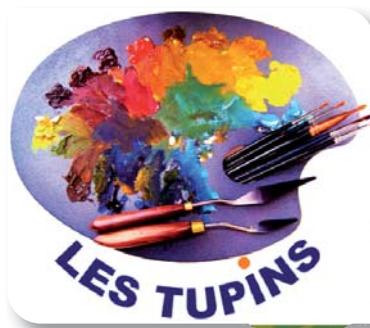
>14 au 17 octobre

10h-12h et 14h-18h

Gratuit - ouvert à tous

Salle des arches

Mairie de Montbrison



Jeudi 15 octobre



• 2^{eme} 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