

MONTBRISON

Semaine Bleue

OFFICE MUNICIPAL DES PERSONNES ÂGÉES ET DES RETRAITÉS

ANIMATIONS POUR LES SÉNIORS 4 AU 15 OCTOBRE 2021

INFOS :
04 77 96 39 31

"Ensemble,
bien dans son âge, bien dans son territoire"



PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE
WWW.VILLE-MONTBRISON.FR

Éditorial



Claudine POYET
Conseillère municipale déléguée
aux personnes âgées

La Semaine Bleue fête ses 70 ans d'histoire

« Ensemble, bien dans son âge, bien dans sa ville , bien dans son territoire», sera de nouveau le thème de cette année.

« Vivre chez soi » est aujourd'hui perçu comme une clé déterminante du bien vivre et du bien vieillir.

Bien vivre son âge nécessite toute notre attention en terme de prévention de la perte d'autonomie. Nos actions dans le cadre de la Semaine Bleue ont pour objectif de maintenir la solidarité intergénérationnelle, de permettre à la personne isolée de ne plus l'être, de faire connaître à ceux qui en ont besoin l'ensemble des dispositifs qui peuvent les aider au quotidien.



NOS PARTENAIRES



VOLUBILIS
Accueil de jour
Résidence "Les Léonides"
33 Faubourg de la Croix
42000 MONTBRISON
Tél 04.77.58.95.03
volubilis-montbrison@orange.fr



Lundi 4 octobre



• TEMPS D'ÉCHANGE «UNE CRÉATION DE TEXTES»

Cet atelier est proposé par le service d'accompagnement à la vie sociale de l'ADAPEI. Temps d'échange autour du thème, «une création de textes » puis illustration par le dessin.

> Lieu :

ADAPEI, 4 rue des Jardins

Horaires : 14h à 17h

Gratuit - Ouvert à tous

Inscription à l'OMPAR : 04 77 96 39 31

Mardi 5 octobre



Grande Collecte de lunettes
OFFREZ une deuxième vie à vos lunettes
Organisée par l'EHPAD de Montbrison
Une boîte sera placée à l'entrée de l'EHPAD pour accueillir vos vieilles paires de lunettes de vue



Du 8 Octobre
au
31 Octobre 2021

**JE VOIS
TU VOIS
ILS VERRONT**

• COLLECTE DE LUNETTES

Du 8 au 31 octobre, venez déposer vos lunettes usagées dans la boîte dédiée placée à l'entrée de l'EHPAD.

A l'occasion de la Semaine Bleue, l'EHPAD mettra en place une collecte spécifique en avant première.

> Lieu :

EHPAD, 22 rue du Faubourg Lacroix

Gratuit - Ouvert à tous

Mardi 5 octobre

• ATELIERS DE PRÉVENTION DES CHUTES

Cette réunion d'information présente les ateliers de prévention des chutes proposés par le groupe Malakoff Médéric et l'association «Siel Bleu».

> Lieu : Salle de réunion de l'Espace des Associations, 20 Av. Thermale

Horaires : 10h à 12h

Gratuit - Ouvert à tous

Inscription à l'OMPAR :

04 77 96 39 31



• NOUVEAUX LOCAUX DE LA LUDOTHÈQUE

A l'occasion de la Semaine Bleue, venez découvrir les nouveaux locaux de la ludothèque de Montbrison. Profitez de l'occasion pour essayer quelques jeux. Vous pouvez venir en famille pour ce temps de découverte.

> Lieu :

Bâtiment de l'Orangerie (jardin d'Allard)

Horaires : 14h à 16h

Gratuit - Ouvert à tous

• DÉCOUVERTE DE LA RIGOLOGIE



Cette séance de découverte de la rigologie fera découvrir cette discipline dans laquelle sont utilisées plusieurs techniques comme le yoga du rire, la sophrologie ludique, etc.

> Lieu :

FRPA, parc des Comtes de Forez

Horaires : 15h à 16h

Gratuit - Ouvert à tous

Pass sanitaire demandé

Inscription à l'OMPAR :

04 77 96 39 31

• MARCHE À PETITS PAS

Marche de 4 à 5 km à allure modérée avec peu de dénivelé. La marche est facile, les personnes inscrites doivent être autonomes.

> **Organisateur** : Centre social, 13 place Pasteur

Horaires : 14h30 à 16h30

Gratuit – Ouvert à tous

Inscription au 04 77 96 09 42 avant le 29/09/21

Mercredi 6 octobre

• INITIATION À L'ORDINATEUR !

Cet atelier numérique permet de comprendre à quoi sert un ordinateur, avec apprentissage du clavier et de la souris.

> **Organisateur** :

Centre Communal d'Action Sociale

Lieu : Foyer Jeunes Travailleurs «Guy IV»,

7 rue Marguerite Fournier

Horaires : 10h à 11h

Gratuit – Ouvert à tous

Inscription à l'OMPAR : 04 77 96 39 31



Jeudi 7 octobre

• ATELIER BIEN ÊTRE

Un premier temps (30 minutes), sera consacré à l'auto-massage chinois, qui est basé sur la stimulation manuelle de points d'énergie. Puis, un second temps (30 minutes), comprendra une initiation au massage des mains avec des huiles de massage.

> **Lieu** :

Mairie, salle des Cordeliers

Horaires : 10h à 11h

Gratuit – Places limitées

Inscription à l'OMPAR : 04 77 96 39 31

Vendredi 8 octobre

MANGER BOUGER SANTÉ PRÉSERVÉE

Salle les Cordeliers
Place de l'hôtel de ville
42600 Montbrison

SUR INSCRIPTION
07 85 60 54 85
sterpant@ufolep-aura.com

De 10h à 12h / GRATUIT / ATELIERS SENIORS

08 OCT ATELIER NUTRITION | 15 OCT ATELIER NUTRITION | 22 OCT ACTIVITE PHYSIQUE | 12 NOV ATELIER NUTRITION | 19 NOV ATELIER NUTRITION | 26 NOV ACTIVITE PHYSIQUE

• « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRÉSERVÉE ! »

Ces 6 ateliers avec des thématiques différentes sont proposés par UFOLEP.

> **Lieu :**

Mairie, salle des Cordeliers

Horaires : 10h à 12h

Gratuit – ouvert à tous

Inscription à l'OMPAR : 04 77 96 39 31
avant le 1/10/2021

• LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES FÊTENT LEURS 75 ANS

Autour d'un pot de convivialité, venez découvrir les actions de cette association qui lutte contre l'isolement.

> **Lieu :** Devant l'espace Alexis de Tocqueville

Horaires : 14h30 à 17h

Gratuit – Ouvert à tous

Samedi 9 octobre

• « JE PRENDS SOIN DE MOI : VIVRE AVEC SON ÂGE »

Un atelier pour se remettre en jambe tout en douceur (gym douce, sophrologie,...). Séance en lien avec la plateforme sport santé du CDOS.

> **Organisateur :**

Centre social, 13 place Pasteur

Horaires : 14h à 17h

Gratuit – places limitées

Inscription centre social :

04 77 96 09 43



Lundi 11 octobre



• CONCOURS DE BELOTE

Ce concours de belote organisé par le Club Détente et Loisirs de Montbrison (Club du 3^e âge) rencontre chaque année un beau succès.

> Lieu :

Espace Guy Poirieux

Horaires : A partir de 13h30

Gratuit - ouvert à tous

Passe sanitaire demandé

Inscription au 06 60 66 12 91 ou à l'OMPAR : 04 77 96 39 31.

Mardi 12 octobre

• CINÉ RETRO

Il ne pouvait en être autrement ! Le film projeté à l'occasion de ce ciné rétro rendra hommage à Jean-Paul Belmondo. La comédie de Philippe de Broca «L'Homme de Rio» sortie le 1^{er} février 1964 a marqué la carrière de «Bébel».



> Lieu :

Cinéma Rex

Horaires : 14h30

Tarif 5 € - ouvert à tous

Passe sanitaire demandé

Inscription au co-voiturage à l'OMPAR: 04 77 96 39 31 avant le 7/10/2021 (places limitées)

Mardi 12 octobre



• MARCHÉ À PETITS PAS

Marche de 4 à 5 km à allure modérée avec peu de dénivelé. La marche est facile, les personnes inscrites doivent être autonomes.

> Organisateur :

Centre social, 13 place Pasteur

Horaires : 14h30 à 16h30

Gratuit - Ouvert à tous

Inscription au 04 77 96 09 42 avant le 29/09/21

Mercredi 13 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.

> Lieu :

Mairie de Montbrison, salle des Arches

Du 13 au 16 octobre

Horaires : 10h-12h et 14h-18h

Gratuit - Ouvert à tous



Jeudi 14 octobre

• CINÉ MUSÉE «AVANT PREMIÈRE EXCEPTIONNELLE»

Séance en lien avec « L'homme et son humanité » et avec l'exposition temporaire [IN]visible : la mort animale du musée d'Allard.

Echange et débat à la fin de la projection.



Le film «Mystère» de Denis Imbert, dont la sortie est prévue pour décembre 2021 raconte l'histoire d'une amitié entre un jeune loup et une petite fille de 8 ans.

> Lieu :

Cinéma Rex

Horaires : 15h

Tarif 5 € - ouvert à tous

Passe sanitaire demandé

• MARCHE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

Cette marche organisée par le centre social permettra de découvrir le patrimoine local.

> Lieu :

Centre social, 13 place Pasteur

Horaires : 14h30

Gratuit - ouvert à tous

Inscription au 04 77 96 09 43



Vendredi 15 octobre

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
L'ÉQUIPEMENT

**ATOUTS
PRÉVENTION**

MONTBRISON

Salle les Cordeliers
Place de l'hôtel de ville
42600 Montbrison

SUR INSCRIPTION
07 85 60 54 85
s.terpant@ufolep-aura.com

**MANGER
BOUGER
SANTÉ
PRÉSERVÉE**

De 10h à 12h / GRATUIT /
ATELIERS SENIORS

08 OCT ATELIER NUTRITION
15 OCT ATELIER NUTRITION
22 OCT ACTIVITÉ PHYSIQUE
12 NOV ATELIER NUTRITION
19 NOV ATELIER NUTRITION
26 NOV ACTIVITÉ PHYSIQUE

Carsat
Filieris
ANGDM
Avec le soutien de



• 2^{EME} ATELIER SUR THÉMATIQUE « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRÉSERVÉE ! »

Ces ateliers avec des thématiques différentes sont proposés par UFOLEP en octobre et novembre.

> Lieu :

Mairie, salle des Cordeliers

Horaires : 10h à 12h

Gratuit – ouvert à tous

Inscription à l'OMPAR :

04 77 96 39 31 avant le 1/10/2021

• SECURITÉ SUR INTERNET

Cet atelier mis en place par le centre social de Montbrison fera le point sur la sécurité sur internet (mot de passe, code d'accès, etc..)

> Lieu :

Centre social, 13 place Pasteur

Horaires : 14h-15h30

Gratuit – ouvert à tous

Inscription au 04 77 96 09 42 avant le 1/10/2021





• UTILISATION DU TÉLÉPHONE PORTABLE

Cet atelier sera consacré à l'utilisation du smartphone. Il permettra de se familiariser avec son téléphone portable.

> Organisateur :

Centre Communal d'Action Sociale

Lieu : OMPAR, 33 rue Martin Bernard

Horaires : 15h30-16h30

Gratuit - ouvert à tous

Inscription à l'OMPAR : 04 77 96 39 31

• THÉÂTRE « LE MAÎTRE ET MARGUERITE »

Pour finir en beauté cette quinzaine bleue, rendez-vous au théâtre des Pénitents.

Tout est immense dans ce roman-cathédrale qu'est Le Maître et Marguerite de Boulgakov. La puissance de l'amour, le besoin de créer, le pouvoir du diable, la veulerie des sbires de Staline et la solitude du Christ...

Mise en scène : Igor Mendjisky,

> Lieu : Théâtre des Pénitents

Horaires : 14h15 ou 20h30

Tarif senior (+ de 70 ans) : 16,80 € - ouvert à tous





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.fr
- > **Horaires d'ouvertures :**
Mardi et vendredi : 9h - 12h
Mercredi et Jeudi : 14h - 17h30