

Du 12  
au 17  
OCT.  
2026

# SEMAINE BLEUE



CCAS  
RIVES-EN-SEINE

**ANIMATIONS  
GRATUITES**

Inscription obligatoire  
(sauf cinéma)  
**du 06 au 09 octobre**  
au 02 35 95 90 10  
ou en mairie

## Une première édition à Rives-en-Seine !

Pour la 1<sup>ère</sup> fois, Rives-en-Seine se met aux couleurs de la Semaine Bleue et propose à ses seniors une semaine dédiée **au bien-vieillir, au bien-être, à la prévention et au partage.**

Du 12 au 17 octobre, le **CCAS et ses partenaires** vous invitent à expérimenter, bouger, prendre soin de vous, mais aussi tout simplement à vous rencontrer et à passer de bons moments ensemble.

À travers une programmation volontairement **diversifiée**, l'événement revêt plusieurs ambitions : favoriser le lien social, prévenir la perte d'autonomie, encourager l'activité physique, prendre soin de soi et valoriser la place de nos aînés.

Cette Semaine Bleue se veut avant tout locale, **accessible et conviviale**. Elle est l'occasion de faire découvrir les professionnels, associations et partenaires qui œuvrent tout au long de l'année pour le bien-être et l'accompagnement de nos seniors.

**Gym douce, yoga, marche nordique, sophrologie, socio-esthétique, danse, ateliers créatifs, rencontres intergénérationnelles, ciné-débat...** autant de rendez-vous pour rester actif, s'ouvrir à de nouvelles pratiques et créer du lien.

Car bien vieillir à Rives-en-Seine, c'est aussi **continuer à bouger, à découvrir, à échanger et à partager.**

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une très belle première Semaine Bleue !

**Bastien CORITON**  
Maire de Rives-en-Seine  
Président du CCAS



## Gym douce

Avec Laura Dam  
Bougez en douceur, gardez la forme  
et faites le plein d'énergie !

**Lundi 12 - 09h45/10h45**

Salle de la Tour d'Harfleur

**Vendredi 16 - 09h45/10h45**

Résidence Paul Bréchet



## Relaxation

Avec Aurore Dubus  
Respirez, relâchez les tensions et  
profitez d'une parenthèse de calme.

**Jeudi 15 - 15h30/17h**

Résidence Paul Bréchet



## Sophrologie

Avec Christelle Roignan  
Respirez, lâchez prise et offrez-vous un  
véritable moment rien que pour vous.

**Mardi 13 - 10h30/12h**

Résidence Paul Bréchet



## Danse adaptée

Avec Moov' & Caux  
Retrouvez le plaisir de danser et  
bouger en musique, et laissez-vous  
porter par le rythme !

**Mercredi 14 - 09h30/12h**

Salle de la Tour d'Harfleur



## Stretching

Avec le Labo Sport Santé  
Étirez-vous, dénouez les tensions et  
retrouvez souplesse et légèreté !

**Vendredi 16 - 16h/17h**

Résidence Paul Bréchet



## Yoga

Avec Marie-Laure Thiebaut  
Étirez-vous et accordez-vous une  
parenthèse de détente, tout en douceur.

**Yoga sur chaise : lundi 12 - 13h30**

**Yoga thérapie : jeudi 15 - 10h30**

Salle de la Tour d'Harfleur



## Marche nordique

**Avec le Labo Sport Santé**

Mettez-vous en mouvement et profitez de nos beaux paysages à votre rythme.

**Lundi 12 :**

**Vers Villequier - 10h/11h30**

**Vers St Wandrille : 14h/15h30**

Départ salle de la Tour d'Harfleur



## Marionnettes

**Avec l'Espace de Vie Sociale**

Petits et grands, ouvrez grand les yeux et découvrez une version originale de Boucle d'Or et les trois ours !

**Mercredi 14 - 14h/15h30**

Salle de la Tour d'Harfleur



## Numérique & internet

**Avec le Mobil'Anim de l'EVS**

Internet vous pose question ? Les animateurs vous donnent des astuces pour naviguer plus sereinement !

**Mardi 13 - 14h/17h**

Résidence Paul Bréchet



## Prévention des chutes

**Avec le Labo Sport Santé**

Gardez l'équilibre et la confiance ! Découvrez des exercices et astuces simples pour bouger plus sereinement au quotidien.

**Jeudi 15 - 16h/17h30**

Salle de la Tour d'Harfleur



## Art floral

**Avec Virginie Lozay**

De la créativité et des couleurs : composez un bouquet à votre image !

**Lundi 12 - 16h/18h**

**En famille - Mer. 14 - 16h/18h**

Salle de la Tour d'Harfleur



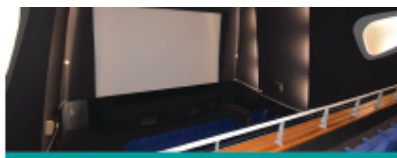
## Quiz Culture Générale

**Avec le CCAS**

Faites travailler vos méninges dans la bonne humeur : seul ou en équipe, saurez-vous relever le défi ?

**Lundi 15 - 14h/15h30**

Salle de la Tour d'Harfleur



## Ciné-débat

Avec Marie Pastor

Projection de «Quand tu seras grand», une comédie dramatique de 2023 sur le thème du lien intergénérationnel. L'action se déroule dans une maison de retraite dont le quotidien est bouleversé par l'arrivée d'une classe d'enfants. Les réalisateurs abordent l'enfance et la vieillesse comme deux âges parfois oubliés de la société.

Après la séance, partagez vos émotions et votre regard le temps d'échange, avec une psychologue-psychothérapeute.

**Vendredi 16 - 14h/16h30**

Cinéma Le Paris  
Entrée libre



## Lecture à voix haute

Avec le CCAS

«Le Bonheur n'a pas de rides» - Installez-vous confortablement, ouvrez grand vos oreilles et laissez-vous porter par une lecture qui célèbre la vie à tout âge.

**Samedi 17 - 11h/12h**

Médiathèque de l'Oiseau Bleu



## Socio-esthétique «peaux matures»

Avec Anne-Laure Pinçon

Prenez soin de votre peau, découvrez les bons gestes et profitez d'une parenthèse bien-être.

**Mardi 13 - 17h/19h**

**Vendredi 16 - 11h/12h**

Résidence Paul Bréchet

**Samedi 17 - 9h30/11h**

Médiathèque de l'Oiseau Bleu, avec moment de clôture conviviale autour d'un thé et quelques douceurs, pour le plaisir d'être ensemble.

Toutes ces  
animations  
sont offertes  
par le CCAS  
de Rives-en-Seine

