La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

Changeons notre regard sur les aînés

Brisons les idées reçues !

Du 05 au 26 Octobre 2022

Spectacles et animations

« Sous réserve d'éventuelles évolutions des mesures gouvernementales relatives au lieux recevant du public »

www.montlucon.com

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

Liberté
Égalité
Fraternité

COVID-19

Depuis le 14 mars 2022 le port du masque n'est plus obligatoire*

Le port du masque reste RECOMMANDÉ

- pour les personnes à risque de développer une forme grave
- pour les personnes symptomatiques ou cas contacts

POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES PLUS FRAGILES, CONTINUONS D'APPLIQUER LES GESTES BARRIÈRES.

Porter un masque lorsque c'est obligatoire ou recommandé

Aérer chaque pièce 10 minutes toutes les heures

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

*sauf dans les transports, les lieux de santé et de soins.

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

Dire, Lire et Compter

Mercredi 05 octobre 2022 / 14h30

Médiathèque - Espace Boris Vian

Cette année dans le cadre du festival Dire, Lire et Conter, nous vous proposons une séance de conte avec Michel BOUTET et son spectacle « Barbouillot d'pain sec ».

«Barbouillot d'pain sec» est un reportage, côté cœur, dans un village de nulle part. Les héros de ces «histoires vraies qu'auraient pu arriver» traversent la place en songeant «Dans la vie, y'a pas toujours pied !»
Au Bistrot du Bar, régulièrement transformé en salon philosophique, on parie sa paire de bretelles que la fin du monde est pas pour demain... ou qu'elle a déjà eu lieu et qu'on n'a pas fait attention !

En partenariat avec les Médiathèques de l'agglomération et l'université du Temps de Vivre.

Places limitées à 60 personnes.

Ouvert aux personnes retraitées de MONTLUÇON

Inscriptions du lundi 12 Septembre au mardi 4 Octobre 2022

Port du masque recommandé

Grand SPECTACLE CABARET

Mardi 18 octobre 2022 / 15h00
Athanor
5 € / pers.

Le compagnie Patrice Péricard présente :

« Les années 60 »

Ce spectacle de variété, d'une durée de 2 heures, entièrement en direct, est agrémenté de sketchs, de danses et d'un nombre incroyable de costumes. Il retrace les meilleurs moments de cette époque nostalgique avec des extraits des plus belles chansons.
Un orchestre composé de trompettes, sax, trombone, guitare, claviers, batterie fera parti de ce show époustouflant haut en couleur !!

Conditions :

- Etre retraité(e).
- Etre domicilié(e) à Montluçon ou sur l'une des communes de Montluçon Communauté. Priorité donnée aux Montluçonnais en cas de réservations supérieures au nombre de places disponibles.

Justificatifs à fournir obligatoirement :

- Pièce d'identité.
- Justificatif de domicile (quittance loyer ou facture téléphone fixe ou taxe foncière ou taxe habitation selon les cas).
- Justificatif de retraite pour les personnes de moins de 62 ans.

Port du masque recommandé

Inscriptions du lundi 12 Septembre au vendredi 7 Octobre 2022.

Vous pouvez vous inscrire :

Pôle Michelet - service Animation et Vie Sociale
26 rue Paul Constans – 03100 Montluçon
De 9h30-11h45 et 13h30-16h45
Renseignements au 04 70 09 79 30

Le règlement se fera uniquement par chèque bancaire à l'ordre de la Régie UTV/APR, en espèces et carte bleue.
**Sous réserve d'éventuelles évolutions à venir dans les mesures gouvernementales relatives aux lieux recevant du public.*

Entrée uniquement sur présentation d'un billet d'entrée délivré par le service Animation et Vie Sociale.

Aucune entrée ne sera acceptée sans ticket.

Les personnes en situation de handicap qui sont dans l'impossibilité de monter quelques marches (déambulateur, fauteuil roulant) doivent impérativement le signaler à l'inscription.

Concours de belote inter-seniors

Mercredi 19 octobre 2022 / 13h30 - 18h30

Ferme des Îlets

Concours de belote inter-seniors ouvert aux adhérents des Clubs de Restaurants de Retraités, de la résidence seniors Domitys, ainsi que des associations « Douces Laines », « Loisirs et Solidarités des Retraités », «Retraités de la Ville et de l'agglomération ».

50 équipes maximum

Remise des lots par les élus municipaux.

Inscriptions du lundi 12 Septembre au mardi 18 Octobre 2022

Port du masque recommandé

Atelier conférence :
Sensibilisation aux dangers d'internet

Jeudi 20 octobre 2022 / 14h30
Espace Montluçon Numérique

Conférence « Sensibilisation aux dangers d'internet »

Sensibiliser les personnes retraitées sur les arnaques d'internet.
Animée par l'Espace Montluçon Numérique

Ouvert aux personnes retraitées de MONTLUÇON

Inscriptions du lundi 12 Septembre au mercredi 19 Octobre 2022

Port du masque recommandé

Atelier conférence :
Les maladies neurodégénératives

Vendredi 21 octobre 2022 / 14h30
Salle Salicis, 1 rue Lavoisier

1ère partie : Définition des maladies neurodégénératives, la genèse de ces maladies, les signes d'alerte, l'évolution et le retentissement sur la vie personnelle.

2ème partie : Adaptation aux handicaps liés à la maladie, la vie quotidienne, les droits et l'accompagnement.

Intervention de M. Jean-Claude Chabassier, Président Départemental France Alzheimer 03.

Ouvert aux personnes retraitées de MONTLUÇON

Inscriptions du lundi 12 Septembre au jeudi 20 Octobre 2022

Port du masque recommandé

Marche Bleue Solidaire
Visite de la maison de la Combraille

Lundi 24 octobre 2022
Départ en bus de Montluçon

Visite de la maison de la combraille

Les visiteurs partent à la découverte des richesses de la Combraille en abordant divers thèmes de manière ludique et interactive : géologie, paysages et milieux naturels, faune et flore, archéologie et peuplement, habitat, vie sociale et quotidienne au XIXe siècle, patrimoine monumental.

Marche solidaire : sans aucune obligation, vous pourrez verser un Euro symbolique ou toute autre somme au départ de la marche. La somme récoltée sera versée à l'association d'entraide du cancer du sein.

Départ en bus de Montluçon, places limitées à 50 personnes :
13h15 Club Ambroise Croizat
13h30 Club Jules Ferry

Ouvert aux personnes retraitées
de MONTLUÇON
Inscriptions du lundi 12 Septembre
au vendredi 21 Octobre 2022

Port du masque recommandé

Animation Intergénérationnelle

Mardi 25 octobre 2022 / 14h30
Pôle Michelet

Animation intergénérationnelle entre les adhérents des Clubs de Restaurants de Retraités et les familles issues du secteur « Vie des quartiers ».

Une intervention de « Un pion c'est tout » autour de jeux de société est prévue.

UN PION C'EST TOUT !
Café ludique · Jeux de société

Club de restaurants de retraités Jules Ferry

Mardi 25 octobre – à 12h

Les adhérents des Clubs accueillent les bénéficiaires du dispositif Repas à domicile.
Repas pris en commun et animations.

Port du masque recommandé

Atelier conférence :
La perte d'équilibre

Mardi 26 octobre 2022 / 14h

Salle intergénérationnelle - Résidence Bienvenue - Quartier de la Verrerie

Intervention de M. Thomas Gorbinet, kinésithérapeute sur « la perte de l'équilibre »

Les thèmes présentés sont :

- Les retentissements physiologiques du vieillissement sur l'appareil locomoteur
- Les troubles de l'équilibre
- Les chutes : leurs causes, leurs facteurs favorisants
- La prévention des chutes

Ouvert aux personnes retraitées de MONTLUÇON

Inscriptions à partir du lundi 12 Septembre au mardi 25 Octobre 2022

Port du masque recommandé

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

Changeons notre regard sur les aînés

Brisons les idées reçues !

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre

LA MARCHE BLEUE

Pôle Michelet - Service Animation et Vie sociale
26 rue Paul Constans – 03100 Montluçon
De 9h-11h45 et 13h30-16h45
Tél. 04 70 09 79 30

www.montlucon.com

T. VERSTRAETE © Ville de Montluçon • inps - ne pas jeter sur la voie publique