

Le 4 septembre 2020

SEMAINE BLEUE 2020

Madame, Monsieur,

Par le présent courrier, la municipalité de Sainte-Gemmes-sur-Loire a le plaisir de vous convier à la Semaine Bleue, une semaine dédiée à nos aînés.

Cette semaine sera placée sous le signe du partage, de l'échange, et de la découverte, afin que vous puissiez tous vous retrouver, mais toujours à distance, après ces mois d'éloignement. Des activités vous sont donc proposées tout au long de la semaine, **du mardi 6 au vendredi 9 octobre. Elles sont accessibles à tous !**

Le traditionnel **repas des aînés ne pourra malheureusement pas se tenir** cette année. Cependant, il est remplacé par un après-midi de spectacle (concert Little Boxon'g) :

**ESPACE CULTUREL L'ART.IMAGE - VENDREDI 9 OCTOBRE À 15H00**

Le Maire et les élus du Conseil Municipal seront présents à vos côtés ce vendredi afin de se présenter et de partager ce moment festif avec vous.

Comptant sur votre présence,  
Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations les meilleures.

  
Le maire,  
Paul HEULIN

✂ -----  
La participation aux activités se fait uniquement sur inscription par retour du coupon-réponse. Merci de nous le faire parvenir en mairie.

**! Attention : nombre de places limité !**

Madame, Monsieur \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ // Mail \_\_\_\_\_

JE SOUHAITE PARTICIPER À : (cochez les cases pour les activités choisies)

mardi

- conférence
- ateliers
  - 14h30 - 15h30
  - Sport ou cuisine ?
  - 15h45 - 16h45
  - Sport ou cuisine ?

mercredi

Réservation possible auprès du CCAS des Ponts-de-Cé  
**02 41 79 75 72**

jeudi

- marche petits pas
- marche végétale

vendredi

- concert
- J'ai besoin d'un transport
  - Oui  Non

# LA SEMAINE BLEUE



du 5 au 11 octobre 2020

## Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

Un enjeu pour l'après COVID



ANIMATIONS DU 6 AU 9 OCTOBRE DANS VOTRE COMMUNE !

SAINT-GEMMES-SUR-LOIRE

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



## VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

mardi 6 octobre

**matin** 9H30 - 12H30

**CONFÉRENCE** : "Prévention des maux du vieillissement par l'équilibre alimentaire et l'activité physique" à L'ART.IMAGE

**Intervenants :**

- **9h30** : Médecin gériatre, Dr Gérin
- **10h30** : Siel Bleu | Educateur sportif
- **11h30** : Diététicienne, Mme Le Pottier

Ouvert à tous sur inscription

**après-midi**

14H30 - 15H30 & 15H45 - 16H45

**2 sessions d'ateliers à L'ART.IMAGE**

• **Diététique et Sport**

*Ateliers cuisine / marche et renforcement musculaire*

Ouvert à tous sur inscription

**Mercredi 7 octobre**

À PARTIR DE 20H00

**CONFÉRENCE** : "Et si vieillir libérait la tendresse..." de Philippe Gutton au Théâtre des dames aux Ponts-de-Cé.

5€

Réservation possible auprès du CCAS des Ponts-de-Cé - 02 41 79 75 72

MARCHES BLEUES

jeudi 8 octobre

**matin** Départ 10h30

**MARCHE BLEUE**  
**« Petits pas »**

Marche douce avec les enfants. Départ dans le parc de la Résidence les 3 Moulins.

Ouvert à tous sur inscription

Départ 9h30

**MARCHE BLEUE**  
**« Végétale »**

Marche jusqu'au Clos des vignes pour redécouvrir les atouts naturels de la commune. Départ parvis de la mairie.

**TEMPS CONVIVIAL**  
À PARTIR DE 15H00

**Vendredi 9 octobre**

**Concert par Little Boxon'g pour un après-midi convivial à L'ART.IMAGE.**

**Présentation de l'équipe municipale et du pôle des Solidarités de Sainte-Gemmes-sur-Loire**

- Lancement du Prix Chronos
- Présentation des ateliers prévention de l'autonomie et ateliers numériques

Ouvert à tous sur inscription

**LA SEMAINE BLEUE**

