

PROGRAMME



# SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES SENIORS



DU **LUNDI 6** AU **VENDREDI 10 OCTOBRE 2025**

Inscriptions indispensables (voir pages 7 et 8)

Se présenter 10 minutes avant le début de l'activité, muni(e) d'un document d'identité



# ÉDITO

## OSEZ !

Chaque année, la Semaine Bleue est un moment fort et convivial à Nogent, une parenthèse vivifiante où nos aînés prennent pleinement leur place dans la vie sociale. Cette édition 2025 ne déroge pas à la règle, avec un programme riche, varié et résolument tourné vers la découverte, la rencontre et le plaisir d'agir ensemble.

Pendant cinq jours, vous êtes invités à oser : oser essayer une activité nouvelle, oser bouger, partager, apprendre, transmettre, découvrir. Des activités sportives pour rester en forme, des ateliers numériques pour mieux maîtriser les outils du quotidien, des animations culturelles et manuelles, des jeux, un temps d'échange dédié aux seniors ainsi qu'aux aidants, et un après-midi dansant pour le simple bonheur d'être ensemble.

Autant de temps forts qui témoignent de notre engagement actif, sans barrière d'âge, inclusif et épanoui. Je tiens à saluer le travail des équipes du CCAS, des associations partenaires et des bénévoles mobilisés pour faire de cette semaine un nouveau succès.

Alors, cette année encore, osez-vous inscrire, osez participer, osez vivre pleinement collectivement et individuellement cette Semaine Bleue !

Grâce à vous, Nogent reste une ville vivante, solidaire, tournée vers toutes les générations.

Le Maire

## APRÈS-MIDI DES SENIORS ET DE LEURS AIDANTS

Dans le cadre de la Semaine Bleue, la Municipalité vous convie à une après-midi spéciale placée sous le thème : « Vieillir : une force à partager ! ».

Le but est d'accompagner les seniors et leurs aidants sur les questions du bien-vieillir, mais aussi de mettre en lumière les dispositifs locaux dédiés aux loisirs et au maintien à domicile.

Au programme : conférences, présence des partenaires en matière de prévention, de loisirs, de numérique, etc...)

## LUNDI 6 OCTOBRE

de 14h à 17h - Théâtre Antoine Watteau

Ce moment se clôturera par le pot d'ouverture de la Semaine Bleue

Entrée réservée aux seniors nogentais, leurs aidants et aux partenaires de la Semaine

## PORTES OUVERTES DES ÉTABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES

Les résidences services, la résidence autonomie et les établissements pour personnes âgées dépendantes de Nogent ouvrent leurs portes pendant la Semaine bleue.

Venez découvrir les lieux de vie, rencontrer les équipes, échanger avec les résidents et vous informer sur les services proposés. Une journée placée sous le signe de la convivialité.

## JEUDI 9 OCTOBRE

**Le Cèdre 6 rue Jean Soulès (Résidence autonomie) :**  
de 10h à 18h

**Fondation Lepoutre (EHPAD public) :**  
de 14h à 17h

**Les Hespérides Nogent Hôtel de Ville (Résidence services) :**  
de 10h à 17h

**Les Hespérides Val de Beauté (Résidence services) :**  
de 10h à 17h

**Les jardins d'Arcadie (Résidence services) :**  
de 10h à 18h

**Maison Africa-chemin d'espérance (EHPAD) :**  
de 14h à 17h

**Maison Nationale des Artistes (EHPAD) :**  
de 14h à 17h



Toutes les adresses sont à retrouver p. 6



## EN AVANT LA MUSIQUE ! BLIND TEST ET DANSE POUR UN APRÈS-MIDI EN BLEU

Venez danser au rythme de vos chansons préférées, tester votre mémoire musicale lors d'un blind test et profiter de l'ambiance dynamisée par notre animateur.

Des taxi danseurs seront présents pour que chacun puisse entrer dans la danse, même sans partenaire.

Un après-midi chaleureux et plein d'énergie vous attend accompagné d'un goûter gourmand avec boissons !

**MARDI 7 OCTOBRE**

**De 14h30 à 16h30**

**Théâtre Antoine Watteau**

**Tarif : 5 € par personne, 7 € pour les invités**

**(par chèque à l'ordre de**

**Ville de Nogent/activités seniors le jour de l'inscription)**

## INITIATION À L'ANGLAIS CONVERSATIONNEL ! par le Club Beauté Plaisance

Venez découvrir ou pratiquer l'anglais dans une ambiance conviviale. Cet atelier vous propose des échanges du quotidien, du vocabulaire utile pour progresser en s'amusant.

C'est aussi l'occasion de stimuler votre mémoire, gagner en confiance à l'oral et partager un bon moment tout en apprenant.

**Deux groupes sont proposés par niveau.**

**MARDI 7 OCTOBRE**

**De 9h30 à 10h30 pour les débutants**

**De 11h à 12h pour les intermédiaires**

**Espace Jean-Louis Boileau**

## INITIEZ-VOUS AU TIR À L'ARC

Venez tester votre adresse et votre concentration lors de cette séance de tir à l'arc, encadrée par le service des sports. Une activité originale, accessible à tous, qui allie calme, maîtrise de soi et plaisir du jeu.

**MARDI 7 OCTOBRE**

**De de 9h45h à 10h45 ou de 11h à 12h**

**Dojo David Douillet**



## SÉANCE DÉCOUVERTE DU BRIDGE Initiez-vous à un jeu de cartes stimulant et accessible à tous !

Curieux de découvrir le bridge ? Profitez de cette séance d'initiation pour en apprendre les bases dans une ambiance détendue et amicale. Pas besoin de connaître les règles : cette séance est pensée pour les débutants.

Venez éveiller votre mémoire, votre logique et votre esprit d'équipe tout en passant un agréable moment autour des cartes.

**MARDI 7 OCTOBRE**

**De 10h à 11h ou de 11h à 12h**

**Maison des Associations – Espace Simone Veil**

## GOLF : INITIATION

Découvrez le plaisir du golf lors d'une initiation encadrée sur un parcours 9 trous au golf du Tremblay.

**MARDI 7 OCTOBRE**

**De 14h à 17h**

**Rendez-vous à l'Hôtel de Ville pour un départ en navette**



## TAI CHI : INITIATION

L'association *Retraite sportive nogentaise* vous initie au Tai Chi, art martial dont les mouvements sont lents et fluides. Il apporte détente, souplesse et agilité. C'est la discipline de la longévité et de la santé, qui améliore la santé physique, mentale et spirituelle. Le Tai Chi permet de lutter contre le stress et de favoriser le calme.

**MARDI 7 OCTOBRE**

**De 14h à 16h**

**Maison des Associations -Espace Simone Veil**

## BALADE DÉCOUVERTE : SUR LES TRACES DE LA MÉMOIRE ITALIENNE À NOGENT

Animée par Vincent Villette

Partez pour une promenade émouvante et enrichissante, de la Place Lazare Ponticelli jusqu'au monument hommage aux Italiens venus en France niché sous le viaduc de Nogent.

À travers récits, anecdotes et souvenirs, cette balade vous plongera dans l'histoire de ces hommes et femmes venus bâtir une nouvelle vie, et dont l'héritage résonne encore aujourd'hui.

**MERCREDI 8 OCTOBRE**

**De 10h à 11h30**

**Rendez-vous Place Lazare Ponticelli**



## LA MARCHÉ BLEUE EN JEU : UN MOMENT INTERGÉNÉRATIONNEL À PARTAGER

Venez participer à une marche bleue pas comme les autres !

Au fil d'un jeu de piste ludique et accessible à tous, petits et grands unissent leurs pas pour relever des défis originaux, organisés avec les centres de loisirs de la ville, dans le cadre verdoyant du jardin des Carmélites.

En équipe, partez à la recherche d'indices et vivez un moment de complicité entre générations !

La journée se clôturera par la plantation symbolique d'un arbre, en partenariat avec les espaces verts, suivie d'une remise de lots et d'un goûter partagé.

Un bel après-midi de découvertes, de nature et de lien à travers les âges à ne pas manquer !

**MERCREDI 8 OCTOBRE**

**De 14h à 16h30**

**Jardin des Carmélites**



## INITIATION À L'INFORMATIQUE : SÉCURITÉ EN LIGNE

Spécialement conçue pour les seniors. Une occasion de découvrir comment naviguer sur internet en toute sécurité.

Vous pouvez apporter votre matériel.

**MERCREDI 8 OCTOBRE**

**De 10h à 12h**

**Salle @robase**

## INITIEZ-VOUS A LA GÉNÉALOGIE

Envie de remonter le fil de l'histoire familiale ? Venez découvrir les bases de la généalogie lors de cet atelier d'initiation accessible à tous.

Accompagnés par une intervenante passionnée du service des Archives de la Ville, vous apprendrez comment débiter vos recherches, utiliser les outils en ligne, consulter les archives et organiser votre arbre généalogique.

Une activité passionnante pour mieux comprendre d'où l'on vient et transmettre sa mémoire.

**JEUDI 9 OCTOBRE**

**De 10h à 12h**

**Salle @robase**

## MULTI-ACTIVITÉS ADAPTÉES : INITIATION

Coordination – équilibre – renforcement musculaire – mémorisation

L'association *Retraite sportive nogentaise* vous fait découvrir par cette initiation une séance qui commence par un échauffement en mettant progressivement le corps en action. Puis le travail se fait en petits groupes répartis sur plusieurs ateliers. Le contenu varie à chaque séance : enchaînements type tai-chi, chorégraphies danses en ligne ou collectives, jeux de ballons ou de balles, step, frisbee, jeux de boules, jeux d'adresse... Enfin la séance se termine par un retour au calme avec une série d'étirements. Chacun réalise les exercices à son rythme et selon ses capacités.

**JEUDI 9 OCTOBRE**

**De 10h30 à 12h30**

**Maison des Associations - Espace Simone Veil**



## PILATES : INITIATION

Découvrez le pilates, une activité douce qui allie respiration, étirement et renforcement musculaire.

Idéal pour améliorer posture, équilibre et souplesse, tout en respectant le rythme de chacun.

Un moment de bien-être accessible à tous, pour prendre soin de son corps...et de son esprit !

**JEUDI 9 OCTOBRE**

**1<sup>er</sup> groupe de 9h à 9h45**

**2<sup>ème</sup> groupe de 10h à 10h45**

**3<sup>ème</sup> groupe de 11h à 11h45**

**Maison des Associations- Espace Simone Veil**

## AIKIO : INITIATION

L'association *AKDN Nogent*, vous initie à l'aïkido, art martial japonais. Il se compose de techniques utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. L'aïkido demande la motivation à hauteur du plaisir et des satisfactions qu'il est capable de procurer.

**JEUDI 9 OCTOBRE**

**De 13h30 à 16h**

**Maison des Associations - Espace Simone Veil**

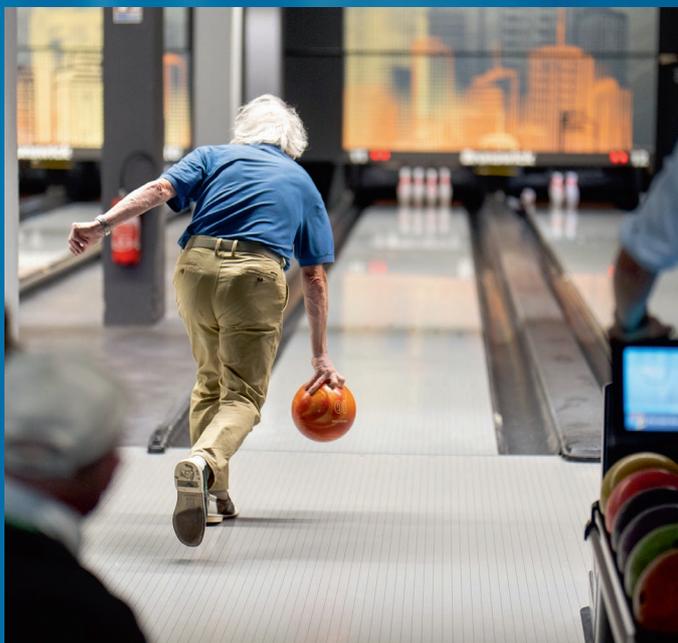
## BOWLING DE NOGENT SUR MARNE

Venez passer un moment convivial et de détente autour d'une partie de bowling et rencontrer d'autres seniors.

**JEUDI 9 OCTOBRE**

**À 14h20**

**Rendez-vous devant le bowling**



## ATELIER CRÉATIF : CRÉER VOTRE CENTRE DE TABLE D'AUTOMNE

Envie de laisser parler votre créativité tout en partageant un moment convivial ? Rejoignez notre atelier de création de centre de table, une activité manuelle accessible à tous, où vous apprendrez à composer une décoration chaleureuse et élégante aux couleurs de l'automne pour embellir votre intérieur ou à offrir.



**VENDREDI 10 OCTOBRE**

**De 10h à 12h ou de 14h30 à 16h30**

**Espace Jean-Louis Boileau**

## INFORMATIQUE : INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Spécialement conçue pour les seniors. Une occasion de découvrir, comprendre et échanger autour des usages quotidiens de l'IA. Vous pouvez apporter votre matériel.

**VENDREDI 10 OCTOBRE**

**De 10h à 12h - Salle @robase**

## MARCHE NORDIQUE : INITIATION DANS LE BOIS DE VINCENNES

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. C'est un excellent antidote contre les problèmes de santé liés à différents facteurs. Pratiquée comme une discipline sportive, elle permet de garder la ligne, entretient la souplesse des articulations et renforce les os sans leur imposer d'efforts violents.

Prévoir une bouteille d'eau et des chaussures de marche ou des baskets.

**VENDREDI 10 OCTOBRE**

**De 10h à 12h - Rendez-vous place Pierre Sépard**



## INITIATION À LA ZUMBA

Envie de bouger dans la bonne humeur ? Venez découvrir la zumba adaptée aux seniors. Une activité ludique et rythmée, parfaite pour rester en forme tout en s'amusant. Aucun niveau requis, juste l'envie de danser !

**VENDREDI 10 OCTOBRE**

**De 10h à 11h ou de 11h15 à 12h15**

**Maison des Associations- Espace Simone Veil**



## PORTES OUVERTES AU RESTAURANT DU CÈDRE

Venez découvrir le restaurant de la Résidence autonomie Le Cèdre le jour de votre choix.

Tarif du repas :

6 € par participant, à régler par chèque  
à l'ordre du CCAS/Régie/Repas

*1 seule participation par personne à ce tarif.*

**Du lundi 6 au vendredi 10 octobre**

Activités organisées par les services de la ville de Nogent-sur-Marne et le Centre communal d'action sociale, avec les partenaires suivants :

le Bowling de Nogent, la Retraite Sportive Nogentaise (RSN), le Club Beauté Plaisance, Isabelle de Sampaio, L'atelier d'Isa Bel'Fleurs, l'AKDN – AïKiDo Nogent-sur-Marne, le Musée Intercommunal, la Fondation Lepoutre, la Maison Nationale des Artistes, les Résidences Les Hespérides Nogent Hôtel de Ville et Val de Beauté, Les jardins d'Arcadie, la Maison Africa, le comité Vallée de la Marne de la Fédération Française de Bridge, Zumba Folies.

*En cas d'accident, c'est la responsabilité civile et/ou l'assurance personnelle de la personne concernée qui fonctionne.*

**Activités gratuites à l'exception des repas portes ouvertes et de l'après-midi en bleu.  
Inscriptions préalables obligatoires pour toutes les activités (sauf le pot d'ouverture)**

## ADRESSES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

### BOWLING

Square Tino Rossi

### DOJO DAVID DOUILLET

19, bis rue Paul Bert

### ESPACE JEAN-LOUIS BOILEAU - ANTENNE DU CCAS

147, ter boulevard de Strasbourg

### ESPACE SIMONE VEIL - MAISON DES ASSOCIATIONS

2, rue Jean Monnet

### FONDATION LEPOUTRE

5, rue Émile Zola

### HÔTEL DE VILLE

Place Roland Nungesser

### JARDIN DES CARMÉLITES

24, rue de Plaisance

### MAISON NATIONALE DES ARTISTES

14, rue Charles VII

### MAISON AFRICA

22, rue de Plaisance

### RÉSIDENCE LE CÈDRE

6 rue Jean Soulès

### RÉSIDENCE LES HESPÉRIDES VAL DE BEAUTÉ

2, rue de la Muette

### RÉSIDENCE LES HESPÉRIDES NOGENT DE L'HÔTEL DE VILLE

186, bis Grande rue Charles de Gaulle

### RÉSIDENCE LES JARDINS D'ARCADIE

37, rue de Plaisance

### SALLE @ROBASE

36, boulevard Gallieni

### STADIUM CHRISTIAN MAUDRY

4, rue Jean Monnet

### THÉÂTRE ANTOINE WATTEAU

1, Place du Théâtre



# FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION SEMAINE BLEUE 2025

Madame       Monsieur

Nom & Prénom	
Adresse	
Téléphone	
Date de naissance	

## Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom et prénom :

Téléphone :

Lien avec la personne :

Vous pouvez vous inscrire à plusieurs activités (cochez la ou les case(s) correspondante(s)) dans la limite de 4 activités hors forum, repas et après-midi en bleu.

## INSCRIPTIONS\*

### UNIQUEMENT SUR PLACE

(Aucune inscription par courrier ne sera prise en compte)

À concurrence des places disponibles

Pour les seniors nogentais à partir de 60 ans (sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile nogentais)

### LUNDI 22 SEPTEMBRE

**Inscriptions en fonction de la première lettre de votre nom**

**De A à J de 10h à 12h / De K à Z de 14h à 16h**

Hall du stadium Christian Maudry – 4, rue Jean Monnet

**ET**

**DU MARDI 23 AU VENDREDI 26 SEPTEMBRE**

**de 13h30 à 16h30**

Maison sociale - 70, rue des Héros Nogentais

*Une personne peut s'inscrire pour elle-même et pour une autre personne uniquement.*

Pour toute personne porteuse de handicap, pour l'accessibilité des activités, se renseigner à la Maison sociale au 01 88 29 64 00.

**En cas d'accident, c'est la responsabilité civile  
et/ou l'assurance personnelle de la personne concernée qui fonctionne.**

« Les documents utilisés pour l'envoi du programme de la Semaine bleue 2025 aux seniors nogentais sont :

- Le fichier « seniors » (établi à partir des informations figurant sur la liste électorale),
- Le fichier « lettre aux seniors ».

Par ailleurs, les informations portées sur cette fiche d'inscription font l'objet d'un traitement informatisé par le CCAS pour les inscriptions à la Semaine bleue 2025. Les destinataires des données sont le personnel du CCAS et les prestataires des sorties ou activités.

Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement et d'une limitation du traitement ainsi que de la portabilité des données utilisées et recueillies. Si vous souhaitez exercer ce droit, veuillez-vous adresser au CCAS [ccas@ville-nogentsurmarne.fr](mailto:ccas@ville-nogentsurmarne.fr) avec copie par mail à [rgpd@infocom94.fr](mailto:rgpd@infocom94.fr) ou par courrier à infocom'94 – RGPD 92, boulevard de la Marne – 94210 La Varenne Saint-Hilaire ».

La participation aux activités implique que vous pouvez être photographié ou filmé dans le cadre de la communication de la ville de Nogent (magazine, guides sur Nogent, site internet et réseaux sociaux).

Le :

Signature :

Inscription	Activités	Nombre de places	Liste d'attente
<input type="checkbox"/>	<b>Après-midi des seniors et des aidants</b> - Lundi 6 octobre De 14h à 17h	200	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Tir à l'arc : initiation</b> - Mardi 7 octobre 1 <sup>er</sup> groupe de 9h45 à 10h45	6	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2 <sup>ème</sup> groupe de 11h à 12h	6	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Portes ouvertes au restaurant du Cèdre</b> Lundi 6 octobre à 12h	16	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Mardi 7 octobre à 12h	16	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Mercredi 8 octobre à 12h	16	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Jeudi 9 octobre à 12h	16	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Vendredi 10 octobre à 12h	16	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Initiation à l'anglais conversationnel</b> – Mardi 7 octobre De 9h30 à 10h30 (débutant)	10	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	De 11h à 12h (intermédiaire)	10	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Séance découverte du bridge</b> – Mardi 7 octobre De 10h à 11h	24	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	De 11h à 12h	24	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Golf : initiation</b> - Mardi 7 octobre de 14h à 17h	7	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Tai chi : initiation</b> - Mardi 7 octobre de 14h à 16h	5	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Après-midi en bleu</b> - Mardi 7 octobre de 14h30 à 16h30	150	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Informatique : Sécurité en ligne</b> - Mercredi 8 octobre de 10h à 12h	12	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Balade découverte</b> - Mercredi 8 octobre de 10h à 11h30	25	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>La Marche Bleue en jeu en intergénérationnel</b> Mercredi 8 octobre de 14h à 16h30	25	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Pilates : initiation</b> – Jeudi 9 octobre De 9h à 9h45	10	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	De 10h à 10h45	10	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	De 11h à 11h45	10	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Multi activités adaptées : initiation</b> – Jeudi 9 octobre De 10h30 à 12h30	5	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Atelier généalogie</b> , Jeudi 9 octobre de 10h à 12h	12	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Aïkido : initiation</b> - Jeudi 9 octobre de 13h30 à 16h	15	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Bowling de Nogent-sur-Marne</b> - Jeudi 9 octobre à 14h20	28	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Zumba : initiation</b> - Vendredi 10 octobre De 10h à 11h	12	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	De 11h15 à 12h15	12	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Informatique : Intelligence Artificielle</b> Vendredi 10 octobre, de 10h à 12h	12	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Marche nordique : initiation</b> – Vendredi 10 octobre de 10h à 12h	18	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Atelier créatif centre de table</b> -Vendredi 10 octobre De 10h à 12h	10	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	De 14h30 à 16h30	10	<input type="checkbox"/>