

EPINAY-SUR-SEINE

**Du 5 au 11
octobre 2026**

La
**Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !



www.semaine-bleue.org

PROGRAMME

Lundi 5 octobre

De 14h30 à 16h30 - Grand quizz interactif et intergénérationnel

Venez participer à ce grand échange entre seniors et jeunes en équipe !

Ouverture des portes à 14h.

📍 Espace culturel - 8 rue Lacépède

➤ Sans inscription préalable.



Mardi 6 octobre

De 9h30 à 12h - Balade cyclothérapique à Épinay-sur-Seine

Montez à bord d'un véhicule pas comme les autres pour pédaler, respirer et vous remettre en mouvement à votre rythme et en bonne compagnie. Un mode de circulation douce, ludique et thérapeutique.

📍 Départ au bas de la rue de l'Abreuvoir
(3-4 passagers par sortie - Durée : 30 min)

➤ Sur inscription au Club Senior : 01 71 29 13 80.



De 14h à 16h - Conférences

Conférence n° 1 : Dispositif MaPrimeAdapt'

Vous souhaitez réaliser des travaux d'adaptation de votre logement en raison d'une perte d'autonomie ? Vous pouvez bénéficier, sous conditions, de l'aide MaPrimeAdapt' permettant de financer 50 % à 70 % de vos travaux d'adaptation. Venez vous informer.



Conférence n° 2 : Comment identifier et déjouer les arnaques et les escroqueries numériques.

Tout pour savoir identifier un spam, protéger ses paiements par carte bancaire, protéger ses mots de passe, etc.

📍 Espace culturel - 8 rue Lacépède

➤ Entrée libre, sans inscription.



Mercredi 7 octobre

De 13h30 à 17h30 - Concours de pâtisserie !

Des équipes composées de seniors devront concocter leurs meilleures tartes aux pommes. Attention, le jury sera composé par les enfants du CSC !

- 📍 Espace Nelson Mandela - 64 avenue de la Marne
- Sur inscription au Club Senior : 01 71 29 13 80.



Jeudi 8 octobre

De 13h30 à 17h30 - Après-midi bien-être

Venez profiter d'espaces zen et de tranquillité. Des massages seront proposés tout au long de l'après-midi.

- 📍 Espace culturel - 8 rue Lacépède
- Sur inscription au Club Senior : 01 71 29 13 80.



Vendredi 9 octobre

De 14h à 17h - Atelier d'art créatif : le serviettage

Saviez-vous que les serviettes en papier décorées étaient de véritables trésors de motifs permettant de transformer de simples objets du quotidien (cadres-photos, coffrets, boîtes cylindriques) en chefs-d'œuvre ?

Venez personnaliser vos objets et partager un moment convivial autour d'une collation.

- 📍 Maison du Centre - MC² - 35 rue de Paris
- Sur inscription au Club Senior : 01 71 29 13 80.



À SUIVRE, EN OCTOBRE !

Lundi 12 octobre de 15h à 17h • Loto

à l'Espace culturel, 8 rue Lacépède

Ouverture des portes à 14h.

1€ le carton, billetterie sur place.



Mardi 13 octobre de 14h30 à 19h • Thé dansant

à l'Espace Lumière, 6 avenue de Lattre-de-Tassigny

10€ l'entrée (1 entrée + 1 pâtisserie + 1 boisson),
billetterie sur place.

Renseignements : 01 48 27 64 74 (Association Ambiance)



Pensez-y !

Un programme d'activités est proposé chaque jour de la semaine
aux résidents et usagers du foyer-restaurant
de la résidence Camille Sant-Saëns.

Renseignements : 01 49 71 42 96.




**La
Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

Renseignements auprès du CCAS :

Club Senior : 01 71 29 13 80

Vie sociale : 01 49 71 89 47

