

PROGRAMME

Semaine Bleue

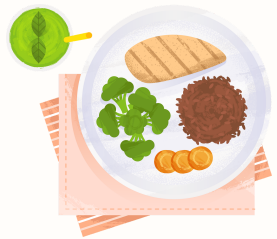
DU 5 AU 17 OCTOBRE 2026



Relions tous les âges dans des territoires engagés !

BIEN VIEILLIR

L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger



LUNDI 5 OCTOBRE 🕒 14H - 16H

LUNDI 12 OCTOBRE 🕒 14H - 16H

📍 MASS 🧑 + de 60 ans ASSOCIATION BRAIN UP

Conseils et astuces d'une alimentation adaptée à vos besoins.

Bien vieillir chez soi



MARDI 6 OCTOBRE 🕒 17H30 - 18H30

📍 Courtille 🧑 Ouvert à tous CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Echange et conseils pour bien vieillir chez soi, en toute sérénité.

Prévention des chutes



MERCREDI 7 OCTOBRE 🕒 10H - 11H30

JEUDI 15 OCTOBRE 🕒 14H - 15H30

📍 ESA 🧑 + de 60 ans LILIANE ARMADA

Exercices d'équilibre et prévention des chutes.

SORTIES

Voyage des Aînés - Briare et Guedelon



JEUDI 8 OCTOBRE 🕒 8 H - 19H

🧑 + de 71 ans 💶 15 euros

Inscription du 1^{er} au 30 septembre à la MASS

Jardins des Chêneries



VENDREDI 9 OCTOBRE 🕒 10H - 11H

📍 Jardin Des Chêneries 🧑 + de 60 ans RPE

Rencontre intergénérationnelle au Jardin des Chêneries

Rando'Bleue du Patrimoine



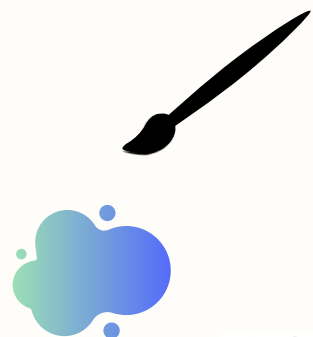
JEUDI 15 OCTOBRE 🕒 14H - 16H

📍 Stade 🧑 Ouvert à tous MATHIEU JACQUET

Randonnée pédestre à la découverte du patrimoine de la ville.

PRATIQUES ARTISTIQUES

Empreintes, traces et liens LELIA LOUNI



MERCREDI 7 OCTOBRE	🕒 15H - 17H	📍 Courtille	👤 ADO
SAMEDI 10 OCTOBRE	🕒 15H - 17H	📍 Courtille	👤 ADO
MARDI 13 OCTOBRE	🕒 10H - 12H	📍 MASS	👤 Ouvert à tous
MERCREDI 14 OCTOBRE	🕒 14H - 16H	📍 MASS	👤 Ouvert à tous

Atelier artistique autour de la peinture et de l'impression pour créer une fresque intergénérationnelle collective.

Vernissage de l'exposition « Empreintes, Traces et Liens »



VENDREDI 16 OCTOBRE 🕒 À partir de 18 H 📍 MASS 👤 Ouvert à tous

Vernissage convivial de la fresque intergénérationnelle réalisée.

BIEN-ÊTRE

Gymnastique intergénérationnelle



MARDI 6 OCTOBRE 🕒 10H - 11H
📍 Gymnase Paul Guérin 👤 + de 60 ans MATHIEU JACQUET
Parcours de gymnastique adaptée avec les écoles.

Sylvothérapie



MERCREDI 7 OCTOBRE 🕒 15H - 17H
📍 Étang des Aisses 👤 + de 60 ans
Atelier bien-être au contact de la nature.

Rencontre des aidants



VENDREDI 16 OCTOBRE 🕒 10H-12H
📍 MASS 👤 Ouvert à tous CLIC

Thématique : Être aidant : quels dispositifs pour me soutenir ?

Initiation au massage



MERCREDI 14 OCTOBRE 🕒 10H - 12H
📍 MASS 👤 Ouvert à tous FAMES SOEURS
Initiation au massage en binôme en position assise.

EXPOSITION DE LA FRESQUE « EMPREINTES, TRACES ET LIENS »

Vernissage de la fresque « Empreintes, Traces et Liens » **vendredi 16 octobre à la MASS à 18H.**

Cette fresque a été réalisée de manière intergénérationnelle, sans se voir, autour de la thématique du vieillissement. Après le vernissage, l'exposition restera visible du vendredi 16 octobre, jour du vernissage, au 6 novembre 2026.

CÉRÉMONIE DES « PETITS BONNETS »

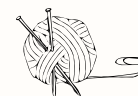


Cérémonie de remise des petits bonnets tricotés aux Petits Frères des Pauvres

MARDI 13 OCTOBRE - A Partir de 16 H 30



N'hésitez pas à en tricoter et à nous les déposer en amont à la MASS.



INFORMATIONS PRATIQUES

GRATUIT Tous les ateliers sont gratuits, sauf le Voyage des Aînés.

Places limités, **Inscription obligatoire**

Inscription à la Maison de l'Animation Sociale et de la Solidarité ou par téléphone
02 38 64 61 36

LES ADRESSES

MASS (Maison de l'Animation Sociale et de la Solidarité) : 45 rue Hippolyte Martin
Gymnase Paul Guérin et **ESA** (Etablissement Sportif et Associatif) et **Stade** :
1003 Rue des Prés Verts

Maison des jeunes de la Courtille : 5 Rue Aristide Briand

Marché de La Ferté Saint-Aubin (jeudi matin) : Place Charles de Gaulle

Etang des Aisses : Aire de l'étang des Aisses

Jardin Des Chêneries : Rue Alain-Fournier (derrière la cantine scolaire)

