

# la Semaine Bleue



30 SEPT.  
au 6 OCT.



# Édito

Chaque année, la Semaine bleue est l'occasion de promouvoir une image positive du vieillissement. Les seniors sont des acteurs clés du vivre ensemble, et leur place dans une ville comme Cergy, marquée par la jeunesse de sa population mais en pleine transition démographique, est essentielle.

L'année 2024 a permis de recueillir vos besoins à travers les résultats de l'enquête seniors. Ce diagnostic a mis en exergue vos préoccupations majeures : être mobile, adapter votre logement, vieillir en bonne santé, maintenir une activité physique et intellectuelle ; mais également votre souhait de vous investir pour votre ville en donnant de votre temps ou en transmettant vos savoirs, vos valeurs.

Le renouvellement du Conseil des seniors et la mise en œuvre de projets intergénérationnels comme la résidence des Linandes seront autant d'outils pour développer de nouveaux projets, tester de nouvelles actions, favorisant l'inclusion et la solidarité.

En cette année olympique, la traditionnelle Semaine bleue sera placée sous le signe du mouvement : de la danse, du yoga, de la marche ou de la gym, vous donneront l'occasion de bouger ensemble. Première réponse à vos préoccupations, un forum consacré à l'aménagement de votre logement vous sera proposé par l'association "La Solution Senior" et ses partenaires mobilisés pour vous guider dans les démarches à réaliser. Du théâtre, des conférences, des ateliers... de nombreux outils seront mobilisés pour aborder les thèmes sollicités notamment par les conseillers seniors.

Mais la Semaine bleue, c'est également un rendez-vous festif, et c'est avec joie que nous vous retrouverons pour esquisser quelques pas de danse dans la salle de spectacle du Douze qui vous ouvre ses portes pour l'occasion.



**Jean-Paul JEANDON**

Maire de Cergy,  
Président de la communauté  
d'agglomération de Cergy-Pontoise



**Josiane CARPENTIER**

Conseillère municipale déléguée  
à l'intergénérationnel et au logement

**LUNDI 30 SEPTEMBRE**

### **MARCHE BLEUE INTERCOMMUNALE**

**À 13h45 • Départ devant l'esplanade de l'hôtel de ville d'Osny**

Avec l'association Ex-Æquo

Participez à la marche bleue à la découverte du patrimoine culturel d'Osny.

**Gratuit, renseignements au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr**

### **THÉ DANSANT**

**De 14h30 à 17h30 • au Douze • 12, allée des Petits Pains**

Après-midi dansant animé par GS Animation. Accessoires ou vêtements, le bleu sera le thème de la fête.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03 seniors@cergy.fr**

**MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE**

### **JOURNÉE OLYMPIADES**

**De 10h à 17h • À la résidence Domitys • 7, rue des Marjoberts**

Organisée par Domitys

Découvrez une variété d'activités divertissantes et conviviales, spécialement conçues pour vous, à travers des jeux sportifs. Des collations seront proposées. Déjeuner libre.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr**

### **CINÉ-DÉBAT LA PROMESSE DE L'AIDANT**

**De 10h à 12h • Au Dôme de Pontoise • Place de l'Hôtel de ville à Pontoise**

Projection du film *La promesse de l'aidant* d'Édouard Carrion, avec Frédéric Bossé, Valérie Martin, Joelle Brochand, Isabelle Tanguy. Un temps d'échanges entre le public et le réalisateur sera proposé à l'issue de la projection.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 35 30 70, service.seniors@ville-pontoise.fr**

### **YOGA SUR CHAISE**

**De 15h30 à 16h30 • À la Lanterne • 2, avenue du Jour**

Organisé par l'association Entrez dans la danse – Mouvement et santé !

Cette séance est conçue pour favoriser la détente, améliorer la souplesse et renforcer la musculature profonde et redresser la posture tout en restant assis.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr**

### **YOGA DOUX AU SOL**

**De 17h à 18h • Au Douze • 12, allée des Petits Pains**

Organisé par l'association Entrez dans la danse – Mouvement et santé !

Yoga doux adapté aux seniors, à partir de postures simples.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr**

## MERCREDI 2 OCTOBRE

### YOGA SUR CHAISE

**De 10h à 11h • À la maison de quartier des Toulouses • Salle polyvalente**

Organisé par l'association Entrez dans la danse – Mouvement et santé !

Cette séance est conçue pour favoriser la détente, améliorer la souplesse et renforcer la musculature profonde et redresser la posture tout en restant assis.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@ceryy.fr**

### GYM/DANSE

**De 11h à 12h • À la maison de quartier des Toulouses • Salle polyvalente**

Organisé par l'association Entrez dans la danse – Mouvement et santé !

15 min de gym sur chaise pour préparer votre dos, 15 min d'échauffement debout pour préparer vos membres inférieurs et 30 min d'apprentissage de danses collectives pour travailler votre mémoire et votre équilibre à travers le plaisir de danser ensemble.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03 seniors@ceryy.fr**

### BALADE DÉCOUVERTE

**De 14h30 à 16h**

**Départ de la place du Nautilus et arrivée place des Trois Gares**

Organisée par l'association Accueil des Villes Françaises

**Gratuit, sur inscription par courriel: [prieur-main@hotmail.fr](mailto:prieur-main@hotmail.fr)**

### SPECTACLE-DÉBAT « NOUVELLE SAISON »

**De 15h à 16h • À la maison de quartier des Linandes**

Spectacle-débat proposé par la Compagnie Soleil sous la pluie.

Attendue ou redoutée la retraite marque un tournant radical dans notre vie personnelle... « Nouvelle saison » livre une série de portraits pour aborder cette étape du passage à la retraite.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@ceryy.fr**

## JEUDI 3 OCTOBRE

### FORUM « J'AMÈN'ÂGE MON DOMICILE »

**De 14h à 18h • Au Douze • 12, allée des Petits Pains**

Organisé par La Solution Senior

Venez vous informer sur les aides (MaPrimeAdapt', etc.) et les services pour vous accompagner dans l'adaptation de votre logement.

- De 14h à 15h30 : conférence « Adapter son logement pour y rester le plus longtemps possible ! »
- De 14h à 18h : stands d'information

**Entrée libre, renseignements au 07 45 42 40 76, [lasolutionsenior@gmail.com](mailto:lasolutionsenior@gmail.com)**

## SÉANCE CINÉMA SUPER SENIORS DE DAN LOBB

**De 15h à 17h • À UGC Ciné • 8, place des Trois Gares**

Quatre *Super Seniors* âgés de 82 à 95 ans se préparent pour les Championnats du monde de la Fédération Internationale de Tennis. Parmi eux se trouvent une Française et le joueur le plus âgé au monde. Ils veulent vivre pleinement leur vie, frappant des balles et gagnant des matchs. Des personnages hauts en couleurs nous prouvent que le jeu... est la vie.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr**

## VENDREDI 4 OCTOBRE

### CONFÉRENCE « PAUSE BALADE »

**De 10h à 11h • À l'Hôtel de ville • Place Olympe-de-Gouges**

Comment la nature peut vous aider à rester mobile, améliorer votre moral et votre sommeil, et renforcer votre système immunitaire ? Céline Cohen vous présentera des conseils pratiques pour vivre une retraite épanouie.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr**

### LOTO

**De 14h30 à 16h30 • À la Résidence Domitys • 7, rue des Marjoberts**

Organisé par l'association Accueil des Villes Françaises

**Gratuit, sur inscription par courriel : prier-main@hotmail.fr**

### ATELIER « A VOS SOUHAITS »

**De 15h à 19h • À la Résidence Oh Activ • 21, boulevard de l'Évasion**

Après une discussion avec une psychologue, vous pourrez explorer et partager vos préférences pour une fin de vie sereine et conforme à vos désirs.

Un moment pour réfléchir et clarifier vos souhaits.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr**

## SAMEDI 5 OCTOBRE

### PILATES

**De 14h à 14h45 • Au gymnase de l'Axe Majeur • 9, avenue du Jour**

Profitez d'exercices doux pour améliorer votre bien-être général.

**Gratuit, sur inscription au 01 34 33 43 03, seniors@cergy.fr**

## SEMAINE EUROPÉENNE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

**Du 18 septembre au 8 octobre • Dans tous les quartiers de Cergy**

La ville de Cergy, les maisons de quartier, les associations et les acteurs locaux vous invitent à des animations gratuites autour du développement durable : expositions, jeux de société, lecture, jardinage...

**Informations sur : [www.cergy.fr/sedd](http://www.cergy.fr/sedd)**



## PARTAGEZ UN TEMPS PRIVILÉGIÉ AVEC LES ENFANTS

La ville vous donne la possibilité de déjeuner tous les mercredis, hors vacances, avec les élèves de trois groupes scolaires. L'occasion de rompre avec l'isolement et de tisser du lien avec les plus jeunes.



Ouvert à toutes personnes retraitées cergysoises.  
Inscription et infos : 01 34 33 43 03 ou [seniors@cergy.fr](mailto:seniors@cergy.fr)

Scannez ce QR code avec votre smartphone pour en savoir plus ou connectez-vous sur : [www.cergy.fr/repas-interge](http://www.cergy.fr/repas-interge)

## TRANSPORT à la demande pour les seniors de 65 ans et +

Réservez votre trajet minimum 48 heures à l'avance au

06 75 07 49 44

2 € le trajet pour vos déplacements sur toute l'agglomération de Cergy-Pontoise



[www.cergy.fr/tad](http://www.cergy.fr/tad)

