



La Semaine **BLEUE**



ACCÈS LIBRE ET
GRATUIT



Du 2 au 8 octobre 2023

VIEILLIR ENSEMBLE,
UNE CHANCE À CULTIVER !



Renseignements au CCAS
03 21 50 50 10



Vieillir ensemble, une chance à cultiver !

La Semaine Bleue, c'est une semaine pour promouvoir une image positive du vieillissement et des seniors.

Du 2 au 8 octobre, retrouvez dans toute la ville d'Arras, des ateliers, des activités, des rencontres, pour changer de regard sur le bel âge !

À commencer par le temps fort de cette semaine : Le Salon de l'intergénération qui se tiendra le lundi 2 octobre à la Base de Loisirs des Grandes Prairies, l'occasion de rencontrer et d'échanger avec l'ensemble des partenaires du territoire qui rythment le quotidien des seniors.

Retrouvez toutes les informations sur le programme dédié !

Lundi 2 octobre

Café littéraire

« Notre secret de longévité »

À 10h30

Résidence Services Seniors
DOMITYS - L'Atlas

Gratuit.



Apéro bourse d'échanges de livres

Lors d'un apéritif, venez-vous rencontrer !

À 11h45

Au bar de la Résidence Services
Seniors DOMITYS - L'Atlas
Payant.

Inauguration de l'exposition de l'association Art et passion

Rencontre avec les artistes.

À 17h30

Résidence Services Seniors
DOMITYS - L'Atlas

Gratuit, ouvert à tous !

Mardi 3 octobre

Visite du Théâtre d'Arras

Notre équipe de relations avec les publics vous accueille pour une visite du Théâtre à l'italienne, de la Salle des concerts, des coulisses et autres secrets du TANDEM.

Découvrez l'envers du décor ou tout simplement entrez pour la 1^{ère} fois dans l'un des 5 plus vieux théâtres de France.

Réservez dès maintenant votre place !

À 10h (durée : 1h30)

Théâtre d'Arras

Places limitées, gratuit sur inscription auprès du TANDEM.

Balade historique

Autour du Mémorial Canadien de Vimy (5 Kms - 1h30 - Niveau facile).

Rendez-vous à 14 h au Centre Social Arras Sud pour un départ groupé.

- . **Départ en bus à 14h10**
- . **Arrivée à Vimy à 14h30**
- . **Balade de 14h30 à 16h15**
- . **16h20, retour en bus**
- . **16h45 arrivée au CSAS**

Avoir une bonne condition physique, prévoir de l'eau, de bonnes chaussures et vêtements adaptés (coupe-vent, chapeau).

Ouvert à tous, gratuit sur inscription à l'accueil du Centre Social.



Marche douce

Marche naturelle et adaptée qui ne fatigue pas les articulations. Elle améliore le rythme cardio-vasculaire et les capacités respiratoires.

De 14h à 16h

Départ de la Maison Blum.

Gratuit, sur inscription auprès du Centre Social Arras Ouest.

Atelier mémoire et animation musicale

Cet atelier est avant tout un moment de détente et de convivialité (dégustation de crêpes et gaufres).

Les participants pourront tester les jeux et animations proposées par les animateurs d'UNARTOIS destinés à stimuler leurs fonctions cognitives.

OAK Music proposera une animation musicale où les standards de la variété française seront joués en live et feront émerger chez les participants les souvenirs et anecdotes de leur jeunesse.

De 14h à 16h

UNARTOIS (*accessible aux PMR*)

Gratuit

Organisation d'un showroom

Vente de vêtements avec le miroir de Sacha, atelier modelage des mains et du visage avec Hélène de Forever, conseil coiffure avec Florence notre coiffeuse, et bien-être dans son chez soi avec les produits Mylène.

Toute la journée on s'occupe de vous !

À 14H30

Résidence Services Seniors

DOMITYS - L'Atlas



Mardi 3 octobre

Nos résidents ont du talent

Atelier créatif et manuel de décoration de Noël animé par Carole, l'animatrice de la Résidence Soleil.

De 14h30 à 16h30

Salle d'animation de la Résidence Soleil.

Gratuit, ouvert à tous, sur inscription auprès de la résidence.

Atelier culinaire

Confection de petits biscuits suivis de leur dégustation.

De 15h à 17h

Ehpad St François

Prix: 2 euros/pers. Places limitées.

Les inscriptions sont à faire à l'accueil de l'établissement avant le 22 septembre au **03 21 50 42 00**.

Mercredi 4 octobre

Sortie au Château de Versailles

Départ à 8h de la Maison Blum sur inscription auprès du CSAO.



Détente à l'Espace Simone Veil

Journée ponctuée d'ateliers de découverte de pratiques en faveur du bien-être (sophrologie, massage, naturopathie, yoga).

De 10h à 17h

Espace Simone Veil.

Gratuit, inscription sur place le jour-même. Priorité aux seniors.

Loto inter EHPADS

Loto en trois parties entre plusieurs structures pour personnes âgées Arrageoise au sein de notre établissement avec lots à la clef pour le gagnant !

Goûter offert.

De 14h30 à 17h

Ehpad Saint Camille

Sur réservation auprès du secrétariat. Places limitées.

Première grille gratuite, 2 euros la grille supplémentaire.



<< Je me détends >>

Atelier de bien-être avec l'institut esthétique « Pourquoi pas moi ? »

De 14h30 à 16h30

Salle d'animation de la Résidence Soleil.

Réservé aux résidents.

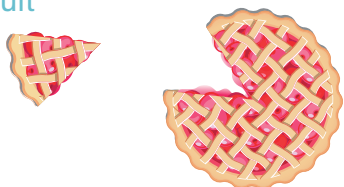
Concours de tarte

Que vous soyez enfants, ados, adultes ou seniors, venez nous faire déguster votre tarte !

Notre jury décernera un prix aux 3 meilleurs pâtisseries.

À 15h

Au bar de la Résidence Services Seniors DOMITYS - L'Atlas
Gratuit



Animation intergénérationnelle

Atelier créatif suivi d'un goûter.

De 15h à 16h30

Centre Social Georges Brassens.
Gratuit, ouvert à tous, sur inscription à l'accueil du Centre Social.



Bourse aux livres

Les fonds récoltés seront en faveur de l'association La Parenthèse Ronald McDonald qui accueille les familles des enfants hospitalisés au Centre Hospitalier d'Arras, et les enfants hospitalisés lorsqu'ils en ont la possibilité.

De 15h à 17h,

Les Jardins d'Artois
Gratuit, ouvert à tous

Jeudi 5 octobre

Café sagesse

Un moment convivial avec café et viennoiseries où les participants pourront partager leurs préoccupations, activités bénéfiques, satisfactions, opportunités et défis liés au vieillissement.

De 10h à 11h30

Au Groupement d'Intérêt Économique Praginnov

Gratuit, sur inscription par téléphone.

Jeudi 5 octobre

EXPOSITION « De la campagne à la ville » et marché d'antan

Exposition intergénérationnelle pour petits et grands.

Visite d'une exposition de maquettes présentant les activités agricoles de notre région et d'objets symbolisant le monde rural d'autrefois.

. Atelier «sculptures et moulages »

Avec participation des enfants et seniors.

. Marché de petits producteurs locaux :

Produits de la ferme (miel, oeufs, légumes, pain au levain, pain d'épices, brioche...), savons, travail du bois, broderie et confection...

. Présence des Éditions PLACEBO

Avec une conférence et exposition d'ouvrage.

. Démonstration canine

Avec éducateur comportementaliste.

. Concours de dessins

Pour petits et grands sur le thème de la campagne à la ville soit à déposer le jour même ou à envoyer directement à UNARTOIS.

. Exposition de matériel médical

Par Nord médical service.

De 12h à 18h

UNARTOIS (accessible aux PMR)

Gratuit et ouvert à tous.

Ateliers « sculptures et moulage » sur inscription.

« Et si on s'aimait »

Intervention des artistes du spectacle du Pharos Edith Piaf : Un hymne à l'amour.

De 14h à 15h30

Salle d'animation de la Résidence Soleil.

Gratuit, réservé aux résidents.

Loto

Proposé par le collectif de seniors du Centre Social Arras Sud.

De 14h à 17h

À la Maison des Platanes

Sur inscription à l'accueil du Centre Social Arras Sud.

1 euro le carton à régler sur place. Places limitées, priorité aux seniors.

Danse

Une gymnastique qui prend diverses formes pour travailler l'équilibre, la motricité et la coordination des seniors. Les exercices sont parfaitement adaptés aux capacités physiques des plus de 60 ans.

De 14h30 à 15h30

À l'Union Sportive Arras Ouest.

Gratuit, sur inscription auprès du CSAO.

Concours de dessin intergénérationnel

Suivi d'une lecture faite par nos aînées aux plus jeunes, sur le thème de la Semaine Bleue. Une récompense pour chaque participant.

À 14h30

**Résidence Services Seniors
DOMITYS - L'Atlas**
Gratuit.

Gym Douce intergénérationnelle

Séance de gym douce en partenariat avec l'Office des Sports d'Arras et avec la participation des petits de l'école Sainte Marie de la Présentation.

De 14h30 à 15h30

Ehpad Saint Camille
Gratuit, sur réservation auprès du secrétariat. Places limitées.

« Et si on s'aimait »

Intervention des artistes du spectacle du Pharos Edith Piaf : *Un hymne à l'amour.*

De 16h30 à 18h

Maison relais des Bonnettes
Gratuit, réservé aux résidents.



Séance cinéma

Projection d'un film en lien avec la thématique « vieillir ensemble, une chance à cultiver ».

De 16h à 18h

À la Maison des Platanes

Gratuit sur inscription à l'accueil du Centre Social Arras Sud.

Places limitées.



Opéra

Benjamin Lazar, metteur en scène et Philippe Jaroussky, chef d'orchestre de son ensemble Artaserse, célèbrent leurs retrouvailles autour d'un nouvel Orphée, entourés d'une équipe éblouissante de jeunes chanteurs.

Cette tournée de l'opéra vénitien d'Antonio Sartorio, jamais donné en France, sera l'un des événements de l'année lyrique.

À 19h30 (durée : 3h15)

**TANDEM Scène nationale
Théâtre d'Arras.**

Tarifs : de 10 euros à 22 euros.
Sur réservation auprès du TANDEM.

Vendredi 6 octobre

Marche bleue

Une activité physique idéale pour lutter contre le stress, booster la créativité et s'aérer...

De 9h à 12h

Départ du CSAO

Gratuit, sur inscription auprès du CSAO.

Marche nordique

Séance de marche nordique accompagnée par Julien Heunet, éducateur sportif.

De 9h15 à 10h15

Départ du Centre Social

Gratuit, sur inscription à l'accueil du centre Social Georges Brassens, pour les adultes.

Repas des seniors

Préparé par des habitants bénévoles du Centre Social Arras Sud.

De 12h à 15h

Maison des Platanes

Sur inscription à l'accueil du Centre Social Arras Sud.

Payant : Apéritif - Entrée - Plat - Fromage - Dessert.

(Préciser à l'inscription si vous souhaitez rester pour la projection du film l'après-midi).

Temps festif intergénérationnel

En partenariat avec Générations & culture.

Tournoi de Wii.

De 14h à 17h,

À la Maison Blum

Gratuit, sur inscription auprès du CSAO.



<< Muscliez vos neurones >>

Atelier mémoire.

De 14h30 à 16h30

À la Résidence Soleil

Gratuit et ouvert à tous.



<<Et si on s'aimait >>

Intervention des artistes du spectacle du Pharos Edith Piaf : *Un hymne à l'amour.*

De 14h30 à 16h

Ehpad La belle Époque

Gratuit, réservé aux résidents.

Conférence débat animée par Lydia Caldaroni, naturopathe

L'arthrose et ses solutions naturelles.

De 14h30 à 16h30

Centre Social Georges Brassens
Gratuit, sur inscription à l'accueil du Centre Social Georges Brassens.

Atelier

<< Stimulation physique >>

Séance de stimulation physique adaptée aux besoins et capacités de chaque participant animée par AIDOSPORT.

Découverte de la Boccia (sport s'apparentant à la pétanque).

De 14h45 à 15h45

à **UNARTOIS** (accessible PMR)
Gratuit.



Thé dansant

Partage d'un moment convivial en musique suivi d'un goûter. Rire, joie et bonne humeur sont au rendez-vous.

De 15h à 17h

Ehpad St François

Sur inscription à l'accueil de l'établissement avant le 29 septembre.



Bourse aux livres

Les fonds récoltés seront en faveur de l'association La Parenthèse Ronald McDonald qui accueille les familles des enfants hospitalisés au Centre Hospitalier d'Arras, et les enfants hospitalisés lorsqu'ils en ont la possibilité.

De 15h à 17h

Les Jardins d'Artois
Gratuit, ouvert à tous.

Soirée cabaret

Soirée spectacle avec les artistes d' «Evidence show ».

À 19h

Résidence Services Seniors
DOMITYS - L'Atlas

35 euros / pers.

Sur réservation à l'accueil.

Samedi 7 octobre

Spectacle Piaf :
Hymne à l'Amour

À 20h

Au Pharos

Renseignements, tarifs et retrait des billets à la billetterie du Pharos.

Horaires d'ouverture de la billetterie :

- . Mardi de 13h à 19h,
- . Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 19h,
- . Vendredi de 13h à 18h,
- . Samedi de 10h à 12h,



À découvrir durant toute la Semaine Bleue

À tout âge, échangeons

Génération et cultures, vous propose une exposition photos intergénérationnelles, ouverte à tous et gratuite durant toute la Semaine Bleue au sein de la salle du club de la Résidence.

En parallèle, l'association **Caméra Club d'Arras**, vous invite à découvrir les portraits des Résidents lors d'une exposition photos au sein de la Résidence Soleil.

L'occasion de visiter la Résidence Soleil autour de photos portrait intergénérationnelles ainsi que les témoignages des résidents.

Résidence Soleil,
aux horaires d'ouverture

Exposition « Moi à ton âge »

Exposition photos retraçant les évolutions technologiques dans différents domaines (transports, communication, jeux...)

Ouvert à tous, en accès libre à la **Maison Blum**.



Inscription, réservation, se rendre sur place... les coordonnées des structures

Centre Social Georges Brassens

6 allée des Rosati,
Résidence St Michel
62000 Arras

03 21 50 50 51

Ehpad Saint François

17 rue Grassin Baladéans
62000 Arras

03 21 50 42 00

Ehpad Saint Camille

17 à 23 rue du Marché au filé
62000 Arras

03 21 22 70 14

animation@stcamille-arras.fr

Résidence Soleil

4 Grande rue du Rivage
62000 Arras

03 21 58 27 53

TANDEM Théâtre d'Arras

Place du Théâtre / 62000 Arras

09 71 00 56 78

billeterie@tandem.email

UNARTOIS

83 route de Béthune
62223 Sainte-Catherine

03 21 21 50 86

Union Sportive Arras Ouest

6 bis rue des Hortensias
62000 Arras

06 03 55 44 38

Centre Social Arras Ouest

Maison Léon BLUM

39 avenue de l'Hippodrome
62000 Arras

03 21 59 41 37

cs-arras-ouest@ville-arras.fr

Centre Social Arras Sud

29 bis, rue du Docteur Baude
62000 Arras

03 21 50 69 43

Espace Simone Veil

Rue de Berlin / 62000 Arras

GIE PRAGINNOV

87 rue Saint-Aubert / 62000 Arras

06 95 97 53 77

Jardins d'Artois

27 allée du Général Schramm
Résidence Services
COGEDIM CLUB

les Jardins d'Artois / 62000 Arras

03 21 15 57 00

Résidence Services Seniors DOMITYS - L'Atlas

14 Boulevard Schuman
62000 Arras

03 74 39 11 00

Le Pharos

4, rue Charles Péguy
62000 Arras

03 21 16 89 00





62 Rue des Trois Visages, 62000 Arras

03 21 50 50 10

