

La DEJES et le CCAS en partenariat avec les associations  
seniors vous invitent à participer à la



# SEMAINE BLEUE

du 7 au 10 octobre  
2025

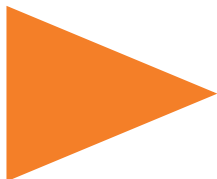
Renseignements et Inscriptions

**04 42 31 13 23**

avant le 19 septembre

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

VILLE  
DE GIGNAC  
LA NERTHE



# OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE

**Mardi 7 octobre à 9h**

Foyer restaurant M. Pagnol

## MATIN

**9h** - Ouverture de la semaine bleue  
avec un **petit déjeuner**

de **9h30 à 10h30** - **Gym douce  
assise** avec Julie, animatrice

de **10h30 à 11h30** - **Atelier  
d'écriture** avec l'association « *Le  
jardin des mots, une prenhèse pour  
écrire* »



**Mardi 07 octobre  
à 14h** - espace Pagnol

## Élection de NOS SUPER SENIORS

animée par l'association Gignac 1, 2, 3  
Passion

**Vous pouvez participer en solo, en duo  
et trio ou plus**

- **Bulletin d'inscription** à retirer au Foyer, au CCAS, ou DEJES
- Date de clôture **19/09/2025**
- **Entrée gratuite pour tous** (*candidats et publics*)

## Déroulement de l'épreuve :

Se présenter en 2mn (*profession antérieure, nombre d'enfants et petits enfants, hobbies*)

Présenter soit un poème, une chanson, une histoire, une blague ou effectuer en musique un mouvement (*au choix : un pas de danse ou un exercice de gymnastique, environ 2mn*)

Faire preuve d'originalité (*dans la tenue, le maquillage, la coiffure, les accessoires, vous caractérisant le mieux*)

**14h - Ouverture par Gignac 1, 2, 3 Passion** : Démonstration de danse en ligne  
- Présentation des Candidats, Élection

**16h30 - Goûter** offert par la municipalité

# MATINÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**Mercredi 8 octobre**

Foyer restaurant M. Pagnol

## MATIN

organisé par l'association de l'Age d'Or et le centre de loisirs

de **10h à 12h** - Matinée Intergénérationnelle  
autour de jeux surdimensionnés

à **12h30** - Repas intergénérationnel

## APRÈS-MIDI

organisé par la DEJES et le CCAS

de **14h à 16h30** - Sortie au Moulin des Pennes  
Mirabeau - Tarif : 2€

Place limitées - inscriptions au 04 42 31 13 23



# SORTIES

**Jeudi 9 octobre**



## MATIN

de **10h à 11h45** - Concert - Apéro avec  
l'animateur Matéo Résidence API

## APRÈS-MIDI

de **14h à 16h30** - visite de la  
vinaigrierie à Sausset les Pins  
organisé par ES13

**Place limitées - inscriptions au 04 42 31 13 23**

# FORUM SENIORS

## Vendredi 10 octobre à 9h30

### Espace Pagnol

Comment rester autonome le plus longtemps possible ? Comment et par qui se faire aider au quotidien ? Comment gérer la perte d'autonomie de ses parents, de son conjoint ? Pensez-vous tout connaître de vos droits ?

Le forum est gratuit et ouvert à tous. Lors de cet événement, vous retrouverez une variété de services ainsi que des ateliers et conférences animés par des professionnels et associations.

**> de 9h30 à 16h30 - Ateliers, stands et conférences**

#### Pôle N°1 :

##### Pôle médical et paramédical

- > Dépistage visuel
- > Bilan auditif
- > Atelier mémoire
- > Informations mutuelle
- > Soins infirmiers

#### Pôle N°2 :

##### Pôle nutrition, bien-être et sommeil

- > Bilan alimentaire



#### Pôle N°3 :

##### Pôle Social

##### Maintien à domicile

- > Information aide à domicile
- > Information portage de repas et repas au foyer

+ d'infos au **04 42 77 00 13**

##### Démarches Administratives

- > Informations diverses

##### Travaux

- > Travaux d'adaptation
- > Auto réhabilitation

##### Logement

- > Informations Résidence seniors

##### Aide aux aidants

- > Aide aux aidants

#### Pôle N°4 :

##### Pôle administration et loisirs

- > Informations sur les associations

