

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 !

GL  
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 prenthèse 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 Candidates, 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 vinaigrerie 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

##### Démarches Administratives

- > Informations diverses

##### Travaux

- > Travaux d'adaptation
- > Auto réhabilitation

##### Logement

- > Informations Résidence seniors

##### Aide aux aidants

- > Aide aux aidants

#### 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

#### Pôle N°4 :

##### Pôle administration et loisirs

- > Informations sur les associations



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