

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

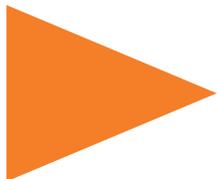
Renseignements et Inscriptions

**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 parenthèse 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 y 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

de **10h à 12h** - Matinée Intergénérationnelle  
**autour de jeux surdimensionnés** avec  
l'association de l'Age d'Or et le centre de loisirs

à **12h30** - **Repas intergénérationnel** avec  
l'association de l'Age d'Or et le centre de loisirs

## APRÈS-MIDI

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

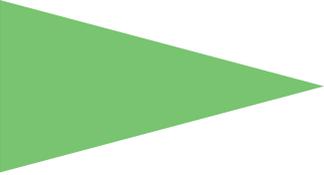
de **10h à 11h45** - **Concert - Apéro** avec  
l'animateur Matéo Résidence API

## APRÈS-MIDI

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



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



# FORUM SENIORS

## Vendredi 10 octobre à ??h

### 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 évènement, vous retrouverez une variété de services ainsi que des ateliers et conférences animés par des professionnels et associations.

**> 10h / 12h30 et 14h / 16h - Ateliers et conférences sur inscription auprès de la DEJES au 04 42 31 13 23**

#### Pôle N°1 :

##### Pôle médical et paramédical

- > Dépistage visuel
- > Conseils santé bucco-dentaire
- > Bilan auditif
- > Atelier mémoire
- > Informations mutuelle
- > Soins infirmiers
- >
- >

#### Pôle N°2 :

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

- > Bilan alimentaire
- > Soins visage, massage et ongles
- >

#### Pôle N°3 :

##### Pôle Social

##### Maintien à domicile

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

##### Démarches Administratives

- > Informations diverses
- >

##### Travaux

- > Travaux d'adaptation
- > Auto réhabilitation
- > Informations Résidence seniors
- > Aide aux aidants

#### Pôle N°4 :

##### Pôle administration et loisirs

- > Associations
- 