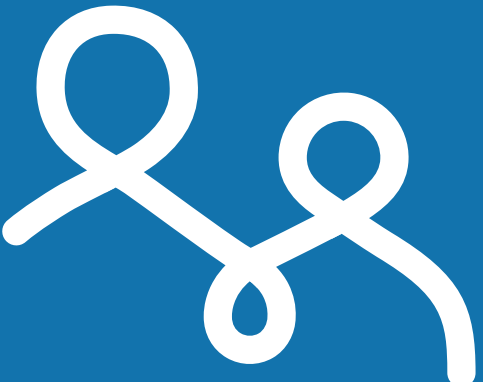




La Semaine — Bleue

du 5 au 9 octobre 2026

CRÉGY EN BLEU

UNE SEMAINE DYNAMIQUE POUR BIEN VIEILLIR !

Crégy
LÈS-MEAUX

Retrouvez-nous sur
www.cregylesmeaux.fr



LUNDI 5 OCTOBRE

Ouverture de la Semaine Bleue & concours de belote

 **Salle Dupressoir**
à partir de 14h

Lancement de la Semaine Bleue suivi d'un concours de belote.

Des récompenses seront remises aux gagnants.

➤ Sur inscription – nombre de places limité.

MARDI 6 OCTOBRE

Une journée pour prendre soin de soi

 **Fontaine Sarrazin**
à partir de 9h30

Une journée entièrement consacrée au bien-être et à la détente, avec trois ateliers complémentaires, animés par des professionnels.

L'occasion de s'accorder une parenthèse, de découvrir différentes pratiques et de prendre soin de soi.

Les trois ateliers sont assurés par des professionnels.

- **De 9h30 à 11h30 – Réflexologie plantaire (massage)**

Séances individuelles de réflexologie plantaire d'une durée de 15 minutes par personne.

➤ Sur inscription – nombre de places limité.

- **De 14h30 à 15h30 – Réflexologie**

Un atelier collectif pour découvrir les bienfaits et les principes de la réflexologie dans un cadre convivial et accessible à tous.

➤ Sur inscription – nombre de places limité.

- **De 16h à 17h – Yoga assis**

Une séance de yoga adaptée, pratiquée sur chaise, pour favoriser la détente, la mobilité et le bien-être, sans nécessité de pratique préalable.

➤ Sur inscription – nombre de places limité.

MERCREDI 7 OCTOBRE

Rencontre intergénérationnelle

 **Espace Signoret-Montand**
à partir de 10h30

- **Journée de partage**

Les aînés et les enfants de l'accueil de loisirs se réunissent autour d'une activité manuelle, d'un déjeuner partagé et de jeux de société. Une belle occasion de créer du lien entre les générations.

➤ Sur inscription – nombre de places limité.

- **Escapade à Provins**

Une journée à la découverte de la cité médiévale de Provins.

Départ : 10h ➤ Retour : vers 17h

➤ Sur inscription – nombre de places limité.

JEUDI 8 OCTOBRE

Santé & prévention

 **Salle Dupressoir**
à 10h

- **Atelier culinaire**

Un atelier interactif animé par une diététicienne autour de l'alimentation et du bien vieillir : équilibre alimentaire, hydratation, prévention de la dénutrition, idées reçues et conseils pratiques pour préserver sa santé, son autonomie et le plaisir de manger. Échanges, questions-réponses et animations rythmeront la rencontre.

➤ Sur inscription – nombre de places limité.

 **Salle Dupressoir**
à partir de 14h30

- **Prévention des arnaques**

Un temps d'information et d'échange animé par la police municipale pour apprendre à identifier les principales arnaques du quotidien et connaître les bons réflexes pour mieux s'en protéger.

➤ Sur inscription – nombre de places limité.

VENDREDI 9 OCTOBRE

Ciné-débat & clôture de la Semaine Bleue

 **Espace Signoret-Montand**
à partir de 15h

Projection du film « Adopte un veuf », une comédie tendre et pleine d'humour qui aborde les thèmes de la solitude, du lien social et du partage à travers une cohabitation.

La projection sera suivie d'un temps d'échange, puis d'un pot convivial de clôture.

➤ Sur inscription – nombre de places limité

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La Semaine Bleue s'adresse aux personnes
retraitées de 60 ans et plus.

Les animations sont gratuites, sur inscription et dans la limite des places disponibles.

Les inscriptions auront lieu en mairie
mercredi 30 septembre
et jeudi 1^{er} octobre 2026, de 8h30 à 11h30

Elles seront enregistrées par ordre d'arrivée.
Il est possible de s'inscrire à plusieurs animations,
sous réserve des places disponibles.

Vous avez des difficultés pour vous déplacer ?
Signalez-le lors de votre inscription. Le CCAS vous contactera pour organiser votre accompagnement.

CCAS de Crégy-lès-Meaux
28, rue Jean-Jaurès – 77124 Crégy-lès-Meaux
01 78 71 00 08 – ccas@cregylesmeaux.fr