

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

DU 16 AU 20  
OCTOBRE 2023

# Le rôle des aînés dans la société : Vieillir ensemble, une chance à cultiver



Animations



Ateliers



Rencontres...

**LUNDI 16 OCTOBRE**  
**De 9h à 17h, au Moulin**

Rue des Anciens Combattants d'Afrique du Nord, Louviers

## Tables rondes et conférences LES AIDANTS

- L'Histoire des aidants en France
- Combattre l'épuisement des aidants
- Tisser des liens pour réduire l'isolement des aidants
- Le parcours de l'aidant, son quotidien

Entrée  
libre et  
gratuite

Programme détaillé de la semaine  
et inscriptions sur :  
[ville-louviers.fr/semaine-bleue](http://ville-louviers.fr/semaine-bleue)

**LUNDI 16 OCTOBRE**

### Tables rondes et conférences

➤ 9h et 17h au Moulin



Journée d'étude sur la question du parcours des aidants. Professionnels, associations d'aide, témoignages se succéderont pour permettre d'avancer sur la nécessaire prise en compte des aidants.

**Gratuit - inscription obligatoire, place limitée.**

### Atelier Bien-être

➤ De 10h à 16h à La Chaloupe

C'est important de prendre soin de soi en toute occasion ! Venez assister à un atelier bien-être animé par une socio esthéticienne.

**Gratuit - inscription obligatoire.**

**MARDI 17 OCTOBRE**

### Découverte de l'Équithérapie

➤ Départ 9h30 de la résidence autonomie

Séance de découverte de l'équithérapie à la ferme les crins de verdure d'Elbeuf.

**Gratuit - inscription obligatoire, places limitées. transport assuré.**

### Théâtre

**« Mathilde et Jacques & les autres »**

par la compagnie Vol de Nuit

➤ 14h au Moulin



Ce spectacle pour tous, petits et grands, évoque les difficultés des aidants en essayant d'effleurer avec humour, grâce et poésie un sujet sensible. Il a vocation de dire, et aussi celui de lever les tabous, de susciter la parole. Être aidant, ce n'est ni un métier, ni un devoir, alors si aidants nous sommes, nous avons aussi envie de rire, envie de pleurer, besoin de continuer à vivre et le théâtre encourage l'échange d'idées et libère les émotions.

**Gratuit - sur inscription.**

Ne pas jeter sur la voie publique.

**MERCREDI 18 OCTOBRE**

### Randonnée intergénérationnelle

**LA MARCHÉ BLEUE**

➤ Départ 14h30

#### Parking de l'hôpital

Venez participer à cette randonnée intergénérationnelle sur la voie verte de Louviers, au départ du centre hospitalier rue St Jean. En partenariat avec les centres Pastel et la Chaloupe, l'hôpital de Louviers (CHI) et l'EPHAD Korian.

À l'issue de cette randonnée, nous vous proposerons un goûter.

**JEUDI 19 OCTOBRE**

**ATELIER GOURMAND**  
**« Un appétit dans l'assiette, un appétit pour la vie ! »**

➤ 14h à La Chaloupe (places limitées)

Sensibilisation à l'équilibre alimentaire, l'envie de se faire plaisir et astuces en cuisine. Animée par l'association Repas part'âges.

**VENDREDI 20 OCTOBRE**

### Repas partagé « les années 80 »

Clôturons la semaine bleue autour d'un bon repas ensemble !

➤ 15h à la Chaloupe

Atelier "cuisinons ensemble !"

➤ 19h à la Chaloupe

Repas partagé.

**Gratuit - sur inscription.**

**Pôle Senior CCAS**  
**Résidence Autonomie du Parc,**  
**35 rue Massacre - entrée A**

**02 32 50 94 21**

**pole.senior@ville-louviers.fr**

#### Nos permanences :

- Les lundis matin de 9h00 à 12h30 à la résidence autonomie du parc - entrée A
- Les jeudis matin de 9h à 12h30 à l'accueil de la mairie