

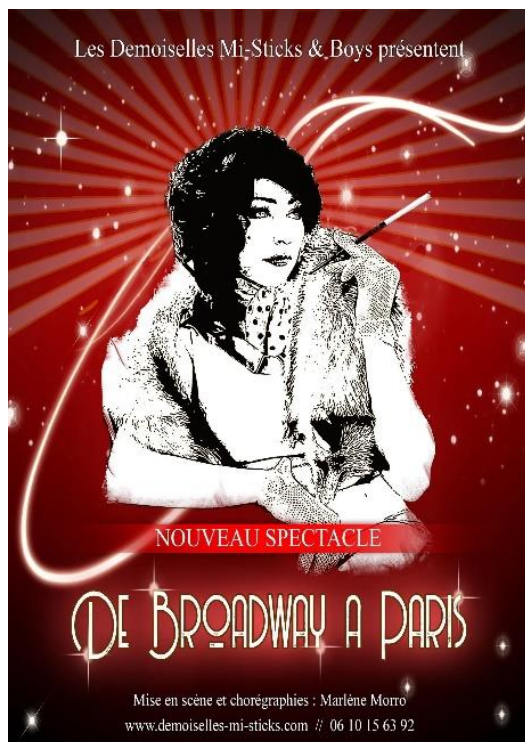
# La Semaine Bleue 2023

L'édition montluçonnaise se déroulera du mardi 17 octobre au mercredi 25 octobre 2023 et proposera de nombreuses animations, au programme :

## Mardi 17 octobre 2023 : Journée des aidants

- organisée par le service Santé Publique et Autonomie de la Ville de Montluçon avec les partenaires du maintien à domicile et de l'aide aux aidants.
- Entrée libre de 10h à 17h – Athanor
- Stands d'informations sur les différents dispositifs d'aide aux aidants, exposition sur le thème « portraits d'aidants » et tables rondes sur différents thèmes dédiés.
- Ouvert à toute personne aidante de Montluçon et de son arrondissement

## Mercredi 18 octobre 2023 : Spectacle cabaret « de Broadway à Paris »



**Compagnie**  
**« Demoiselles Mi-Sticks and Boys »**  
**15h00 (durée 2h00)**  
**Salle Oméga à Athanor**

Monsieur H.G Wells va nous aider avec sa machine à remonter le temps et nous faire découvrir l'histoire du cabaret en Europe et aux Etats-Unis.

Tarif : 10 euros par personne.

Le règlement s'effectuera par chèque bancaire, carte bleue ou espèces

Conditions d'inscription :

- être retraité(e)
- être domicilié(e) à Montluçon ou sur l'un des communes de Montluçon Communauté. Priorité donnée aux Montluçonnais en cas de réservations supérieures au nombre de places disponibles.

Justificatifs à fournir :

- pièce d'identité
- justificatif de domicile (quittance de loyer ou facture de téléphone ou taxe foncière)
- justificatif de retraite pour les personnes de moins de 62 ans

Modalités d'inscription :

Du 11 septembre au 6 octobre 2023, auprès du service Animation et Vie sociale

Du lundi au vendredi

9h00-11h45 et 13h30-16h45

26, rue Paul Constans – 03100 Montluçon

04 70 09 79 30

## **Jeudi 19 octobre 2023 : Journée sur le sommeil**

en partenariat avec la Mutualité Française à la salle polyvalente du Pôle Michelet

- **10h30 – 11h30 : Intervention de Mme Corinne RENOUX de la Mutualité Française, sur le thème : « ma santé, mon sommeil »**

Action de prévention qui propose d'une manière interactive de s'informer sur les différents stades composant les cycles du sommeil, de combattre les idées reçues en terme de durée et de qualité du sommeil et de balayer les différentes solutions pour remédier à ces troubles éventuels.

Places limitées à 30 personnes.

- **14h30 – 16h00 : Intervention du Docteur BELHADJ, somnologue, qui abordera d'un point de vue médical les différents mécanismes du sommeil, les pathologies éventuelles qui les perturbent et les recommandations pour bien dormir.**

Places limitées à 30 personnes.

Inscriptions du 11 septembre au 17 octobre 2023 auprès du service Animation et Vie sociale 26, rue Paul Constans

Ouvert aux personnes retraitées de Montluçon

## **Vendredi 20 octobre 2023 : Café-causerie « le bien vivre ensemble »**

organisé par le service Santé Publique et Autonomie de la Ville de Montluçon

- **10h00 – 12h00 : salle polyvalente du Pôle Michelet**

Places limitées à 20 personnes

- **14h30 – 16h30 : salle intergénérationnelle de la Verrerie, résidence Bienvenue**

Places limitées à 15 personnes

Inscriptions du 11 septembre au 18 octobre 2023 auprès du service Animation et Vie sociale 26, rue Paul Constans

Ouvert aux personnes retraitées de Montluçon

## **Vendredi 20 octobre 2023 : Découverte du Numérique**

- Réalité virtuelle et jeux (Wii)
- Conseils numériques (ordinateur, téléphone, tablette)
- 14h30 – 17h30 – Halle des Sports rive gauche
- Entrée libre
- Ouvert aux personnes retraitées de Montluçon

## **Lundi 23 octobre 2023 : Randonnée solidaire « découverte de la ville Gozet et de la cité médiévale : histoire patrimoniale et industrielle »**

- organisée en partenariat avec le service Mission Patrimoine de la Ville de Montluçon
- Rendez-vous à 14h15 au Pôle Michelet
- Inscription du 11 septembre au 20 octobre 2023 auprès du service Animation et Vie sociale 26, rue Paul Constans
- Places limitées à 40 personnes.
- Ouvert aux personnes retraitées de Montluçon

## **Mardi 24 octobre 2023 : Repas des bénéficiaires des Repas à Domicile et des adhérents des Clubs Restaurants de Retraités**

- Les adhérents des Clubs Restaurants de Retraités accueillent les bénéficiaires du dispositif Repas à Domicile pour un repas pris en commun.
- Animations et intervention du Docteur Ducarrouge.
- Rendez-vous à 12h00 au Club Restaurants de Retraités Ambroise Croizat, 12 rue Mazagran
- Inscription du 11 septembre au 20 octobre 2023 auprès du service Animation et Vie sociale 26, rue Paul Constans
- Places limitées à 25 personnes issues du dispositif des Repas à Domicile
- Ouvert aux personnes retraitées de Montluçon
- 

### **Mardi 24 octobre 2023 : Découverte du QI GONG**

- Salle polyvalente du Pôle Michelet
- 2 créneaux horaires proposés:
- 14h30 – 15h30 et 15h45 – 16h45
- Le QI Gong est issu de la gymnastique traditionnelle chinoise et basée sur 3 principes : le mouvement, la respiration et la concentration.
- Inscription du 11 septembre au 20 octobre 2023 auprès du service Animation et Vie sociale 26, rue Paul Constans
- Places limitées à 10 personnes par séance.
- Ouvert aux personnes retraitées de Montluçon
- 

### **Mercredi 25 octobre 2023 : Après-midi LOTO**

- en partenariat avec des associations dédiées aux seniors
- Ferme des Ilets
- 14h00 – 18h00
- Inscription du 11 septembre au 20 octobre 2023 auprès du service Animation et Vie sociale 26, rue Paul Constans
- Places limitées à 80 personnes issues des associations partenaires
- Ouvert aux personnes retraitées de Montluçon