

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées



**Relions tous les âges
dans des territoires engagés !**



Du 5 au 10 octobre 2026



www.fontenay-aux-roses.fr
INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS ESPACE LOISIRS SENIORS,
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
11/13, rue Jean Jaurès - 92260 Fontenay-aux-Roses. Tél. : 01 41 13 20 14



Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées



**Relions tous les âges
dans des territoires engagés !**



Du 5 au 10 octobre 2026



www.fontenay-aux-roses.fr
INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS ESPACE LOISIRS SENIORS,
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
11/13, rue Jean Jaurès - 92260 Fontenay-aux-Roses. Tél. : 01 41 13 20 14



Programme de la semaine bleue

LUNDI 5 OCTOBRE 2026 DE 14H A 17H

BAL D'OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Salle IRIS (Pierre Bonnard)

MARDI 6 OCTOBRE DE 14H À 16H

CONFÉRENCE RENDEZ-VOUS CONSO - Arnaques et Litiges

Un bénévole de l'association Que Choisir Ensemble vient vous donner toutes les clés pour repérer les pièges, faire respecter vos droits et savoir vers qui vous tourner en cas de problème.

Espace Loisirs Sénior

MERCREDI 7 OCTOBRE A 14H

CONFÉRENCE - Les Gestes de Premiers Secours

Savoir réagir face à un malaise, une chute ou un accident de la vie courante permet d'agir vite et en toute sécurité. Les intervenants d'AS Mouvement vous proposent une présentation accessible à tous pour revoir les réflexes essentiels, apprendre à donner l'alerte efficacement et découvrir les gestes fondamentaux qui protègent.

Espace Loisirs Sénior / Animée par AS Mouvement

JEUDI 8 OCTOBRE DE 14H À 16H

ATELIER THÉÂTRE ET IMPROVISATION

Au programme : deux heures de bonne humeur pour bouger son corps, réveiller sa voix, jouer avec les émotions, interpréter des extraits de textes de théâtre, laisser place à la créativité et prendre confiance en soi. Il n'y a pas d'âge pour se faire plaisir et développer son imagination !

Avec Marie-CecileCajet, professeur de theatre au CCJL

VENDREDI 9 OCTOBRE A 14H

CONFÉRENCE - Préserver sa Santé Mentale au Quotidien

Cette conférence propose un temps d'échange bienveillant pour comprendre les facteurs d'équilibre émotionnel, déconstruire les idées reçues et repartir avec des conseils pratiques pour maintenir sérénité et vitalité au quotidien.

Espace Loisirs Sénior/ Animée par AS Mouvement

SAMEDI 10 OCTOBRE DE 9H À 12H

LUMIÈRE SUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Vous accompagnez régulièrement un proche dans son quotidien ? Cette matinée vous est dédiée. Rencontrez les professionnels du territoire, découvrez les ressources et solutions de répit destinées aux aidants. Des démonstrations de bien-être seront également proposées.

L'EHPAD DU PARC

Inscription obligatoire auprès de l'espace loisirs seniors

Gratuits pour les retraités Fontenaisiens à partir de 60 ans sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

Programme de la semaine bleue

LUNDI 5 OCTOBRE 2026 DE 14H A 17H

BAL D'OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Salle IRIS (Pierre Bonnard)

MARDI 6 OCTOBRE DE 14H À 16H

CONFÉRENCE RENDEZ-VOUS CONSO - Arnaques et Litiges

Un bénévole de l'association Que Choisir Ensemble vient vous donner toutes les clés pour repérer les pièges, faire respecter vos droits et savoir vers qui vous tourner en cas de problème.

Espace Loisirs Sénior

MERCREDI 7 OCTOBRE A 14H

CONFÉRENCE - Les Gestes de Premiers Secours

Savoir réagir face à un malaise, une chute ou un accident de la vie courante permet d'agir vite et en toute sécurité. Les intervenants d'AS Mouvement vous proposent une présentation accessible à tous pour revoir les réflexes essentiels, apprendre à donner l'alerte efficacement et découvrir les gestes fondamentaux qui protègent.

Espace Loisirs Sénior / Animée par AS Mouvement

JEUDI 8 OCTOBRE DE 14H À 16H

ATELIER THÉÂTRE ET IMPROVISATION

Au programme : deux heures de bonne humeur pour bouger son corps, réveiller sa voix, jouer avec les émotions, interpréter des extraits de textes de théâtre, laisser place à la créativité et prendre confiance en soi. Il n'y a pas d'âge pour se faire plaisir et développer son imagination !

Avec Marie-CecileCajet, professeur de theatre au CCJL

VENDREDI 9 OCTOBRE A 14H

CONFÉRENCE - Préserver sa Santé Mentale au Quotidien

Cette conférence propose un temps d'échange bienveillant pour comprendre les facteurs d'équilibre émotionnel, déconstruire les idées reçues et repartir avec des conseils pratiques pour maintenir sérénité et vitalité au quotidien.

Espace Loisirs Sénior/ Animée par AS Mouvement

SAMEDI 10 OCTOBRE DE 9H À 12H

LUMIÈRE SUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Vous accompagnez régulièrement un proche dans son quotidien ? Cette matinée vous est dédiée. Rencontrez les professionnels du territoire, découvrez les ressources et solutions de répit destinées aux aidants. Des démonstrations de bien-être seront également proposées.

L'EHPAD DU PARC

Inscription obligatoire auprès de l'espace loisirs seniors

Gratuits pour les retraités Fontenaisiens à partir de 60 ans sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.