

LA SEMAINE BLEUE

SPÉCIAL
SÉNIORS

La

SEMAINE BLEUE

8^{ÈME}
ÉDITION

DU 30 SEPT. AU 4 OCT. 2024

INSCRIPTIONS

À partir du 19 septembre 2024



VILLE DE
BALMA

40
animations
GRATUITES

LA SEMAINE BLEUE



Chères Balmanaises,
chers Balmanais,

C'est avec une immense joie que nous vous invitons à participer à la Semaine Bleue de Balma, qui se déroulera du 30 septembre au 4 octobre 2024. Cet événement national, dédié aux Séniors, est l'occasion de mettre en lumière la place essentielle de nos aînés dans notre société et de renforcer les liens intergénérationnels.



Cette année encore, nous vous proposons un programme riche et varié ! Tout au long de cette semaine, la Ville de Balma vous propose une multitude d'activités artistiques, culturelles, sportives et ludiques. Des ateliers créatifs, des séances de sport adaptées et bien d'autres surprises vous attendent.

Ce sera l'occasion de découvrir de nouvelles pratiques et de recevoir des conseils pour améliorer votre qualité de vie et votre quotidien ! La semaine se terminera par un grand karaoké en compagnie de Jacky Caillaud à l'Odyssée, place de la Libération !

Nous vous attendons avec impatience pour célébrer ensemble cette Semaine Bleue, se rencontrer et échanger tous ensemble !

Vincent TERRAIL-NOVÈS

Maire de Balma

1^{er} Vice-président de Toulouse Métropole

Olivier GOURICHON

Adjoint au Maire, en charge des Séniors, du handicap, des associations du 3^{ème} âge et du médico-social

ÉDITO



Ce dépliant est imprimé sur un papier issu de forêts gérées durablement de sources contrôlées.

pefc-france.org

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

Lancement de la Semaine Bleue 09h ▶ 12h

La Ville de Balma vous présente la 8^{ème} édition de la Semaine Bleue. Olivier GOURICHON, adjoint au Maire en charge des Séniors, Delphine & Sabrina vous attendent nombreux au détour d'un café, pour un moment de partage convivial.

Lieu : Marché de plein vent sur le parking du Compas, rue des Jardins

GRATUIT

INSCRIPTIONS :

VOUS POURREZ COMMENCER À VOUS INSCRIRE AUX ATELIERS DE LA SEMAINE BLEUE À PARTIR DU JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Naturopathie et nutrition 9h30 ▶ 11h

GRATUIT

Agathe vous propose de découvrir quels sont les aliments-clefs à privilégier pour lutter contre l'inflammation chronique et les troubles que cela peut engendrer.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - Intervenante : Agathe Filloux

Lieu : Espace Marquille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

Information sur votre future retraite 10h ▶ 11h

GRATUIT

Quel sera le montant de ma retraite ? Voilà une question que beaucoup d'entre nous se pose. Ici, on vous propose le calcul et une simulation de l'âge auquel vous pourriez partir à la retraite ainsi que le montant de votre future pension.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - Intervenants : Agir Arcco

Lieu : Salle du CCAS, 4 allée de l'Appel du 18 juin 1940

NOTES

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

Beauté des mains 11h15 ▶ 12h45

Parce que les mains aussi doivent être chouchoutées, offrez-vous une pause pour une beauté des mains sans défauts.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Laurence Fray

Lieu : Espace Marquaille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

Prendre soin de son visage 13h30 ▶ 15h

Prendre le temps de prendre soin de soi quel que soit son âge, venez découvrir une routine beauté pour le soin de votre visage.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Sylvie Roux

Lieu : Espace Marquaille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

Initiation au DO IN 14h ▶ 15h

Art des gestes d'étirements et d'automassage issus de la médecine traditionnelle japonaise, favorisant le regain d'énergie, le soulagement des tensions et des douleurs.

Renseignements & inscription : 05 62 57 09 66 - **Intervenante** : Josepha Le Conte

Lieu : Maison de quartier de Lasbordes, 19 rue Paul Cézanne

NOTES

Crêpes party du CCAS 14h ▶ 17h

Cet après-midi, les bénéficiaires et leurs aides à domicile vont oublier le ménage pour partager un goûter durant une pause conviviale.

Lieu : Salle du CCAS, 4 allée de l'Appel du 18 juin 1940

NOTES

Secret de beauté 15h15 ▶ 16h45

Notre esthéticienne réalisera un maquillage adapté à votre morphologie et vos besoins !

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Sylvie Roux

Lieu : Espace Marquaille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

Gym bien-être 15h ▶ 16h

Ici on vous propose une gym douce concentrée sur des mouvements lents pour travailler l'équilibre, la coordination, les articulations et la souplesse.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : Balma GSS

Lieu : Salle d'expression du Compas, rue des jardins

NOTES

Yoga sur chaise 9h ▶ 10h

Le Yoga sur chaise est une pratique accessible à tous qui permet d'améliorer la souplesse et de chasser les tensions musculaires offrant de nombreux avantages sur le stress et la posture.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Laurence Le Belvek

Lieu : Espace Marquaille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

Marche active 9h ▶ 11h

Commencez cette journée par une marche active ! Bénéfique pour la santé, rejoignez le groupe pour prendre un grand bol d'air, en avant toute !

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : Club CRB31

Lieu de départ : Parking de la piscine municipale, boulevard Als Cambiots

NOTES

Culture physique 9h30 ▶ 10h30

Renforcement musculaire de tout le corps, utilisant bâtons, bracelets lestés et élastiques sur un rythme musical.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : Fit'Attitude

Lieu : Centre des Mourlingues, avenue du Calvel

NOTES

Les RDV du goûter et de la santé Séniors : 1^{ère} séance 9h30 ▶ 12h30

Lors de 8 séances thématiques et ludiques, les séniors de plus de 60 ans pourront s'informer sur l'alimentation avec une diététicienne, cuisiner une recette et la déguster ensemble.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 77 - **Intervenante** : Fabienne

Lieu : Maison de quartier de Vidailhan, 19 avenue de Galilée

NOTES

Stretching 10h30 ▶ 11h30

Sur un rythme très lent, travail d'étirement et d'assouplissement musculaire. Travail sur la respiration sur musique douce.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : Fit'Attitude

Lieu : Centre des Mourlingues, avenue du Calvel

NOTES

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

Reconnaître ses émotions et les comprendre 10h30 ▶ 11h30

Nous nous construisons, depuis notre plus jeune âge, avec nos blessures d'enfants. Ces blessures donnent lieu à des émotions et des comportements qui, à l'âge adulte, ne sont plus appropriés. Cela peut conduire à des souffrances psychiques, physiques, ainsi qu'à des maladies. Reconnaître ses émotions et les comprendre permet de s'en libérer et de vivre une vie plus apaisée.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75

Intervenant : *Wissam El-Khayer*

Lieu : Espace Marquaille, 25 avenue Jean Baptiste de Lamarck

NOTES

Quelles aides pour « bien vieillir » chez soi ? 14h30 ▶ 15h30

Avec l'âge, les chutes peuvent survenir et elles sont souvent liées à une mauvaise adaptation de son logement. Ne restez plus dans le stress, des solutions existent ! L'équipe Alcura, professionnelle dans le maintien à domicile, sera ravie de vous informer sur tous les aménagements possibles. Car rester chez soi, c'est rester soi !

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75

Intervenants : *David Gueli et Caroline Thomas*

Lieu : Salle du CCAS, 4 allée de l'Appel du 18 juin 1940

NOTES

Découverte de l'aromathérapie 14h ▶ 15h

Apprenez les bienfaits des huiles essentielles avec Julie qui vous proposera la confection d'un stick tonique ou détente.

Renseignements & inscription : 05 62 18 86 95 - **Intervenante** : *Julie Sequeira*

Lieu : Maison de quartier du Cyprié, 2 esplanade du Cyprié

NOTES

Loto des Girandières 14h30 ▶ 16h

La résidence des Girandières vous propose un moment de convivialité et de bonne humeur autour d'un loto.

Inscription : 05 62 71 37 06 - **Intervenante** : *Elisabteh*

Lieu : Les Girandières, 28 avenue de Galilée

NOTES

DO-IN 14h ▶ 15h

Le Do-In est une technique d'automassage japonais dérivé du Shiatsu, qui permet de développer la santé physique, la sérénité mentale et l'élévation spirituelle des individus. Cette pratique est également constituée d'exercices de méditation, de postures ainsi que d'exercices de mouvements et d'étirements.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : *Josepha Le Conte*

Lieu : Espace Marquaille, 25 avenue Jean Baptiste de Lamarck

NOTES

Yoga 18h30 ▶ 20h

Connu pour son impact bénéfique sur l'activité mentale et la gestion du souffle, le yoga permet l'éveil spirituel grâce aux postures et à la méditation.

Inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : *Fit'Attitude*

Lieu : Centre des Mourlingues, avenue du Calvel

NOTES

Pilate 20h ▶ 21h

Cette pratique vise la flexibilité et l'amélioration de la force et de la posture. Convient à tous les âges et à toutes les capacités.

Inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : *Balma GSS*

Lieu : Salle d'expression du Compas, rue des jardins

NOTES

Activité Ludothèque 14h ▶ 16h

Jeux simples ou de réflexion, d'ambiance ou de stratégie...

Retrouvons-nous pour découvrir des jeux dans une bonne ambiance !

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 77 - **Intervenante** : *Fabienne*

Lieu : Maison de quartier de Vidailhan, 19 avenue de Galilée

NOTES

Santé naturelle et bien-être 14h ▶ 17h

Venez arpenter les allées des jardins des Villages d'Or. Vous y découvrirez des secrets à base d'Aloe Vera, des saveurs de thé bio, des parfums d'Italie ainsi que des professionnels de santé naturelle pour vous guider.

Lieu : Les Villages d'Or, 5 bis rue Camille Saint-Saëns

NOTES

Gym douce 9h ▶ 10h

Activité corporelle douce qui améliore la circulation énergétique et offre du bien-être, autant pour le corps que pour l'esprit.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : *Fit'Attitude*

Lieu : Salle d'expression du Compas, rue des jardins

NOTES

MERCREDI 2 OCTOBRE

GRATUIT

Actualisation des connaissances du Code de la Route 9h ▶ 12h / 14h ▶ 16h30

Les routes changent, les véhicules aussi et les comportements routiers sont différents. C'est pourquoi nous vous proposons un programme ludique pour réviser et comprendre les nouvelles règles.

Prenez la route en toute sécurité !

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : AGIR abcd

Lieu : L'Odyssée, place de la Libération

NOTES

GRATUIT

Dépistage auditif 9h ▶ 12h

Un doute sur votre audition ? Amplifon vous invite à réaliser un dépistage auditif avec Amandine Lugot, audioprothésiste en toute décontraction.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : Amplifon

Lieu : Espace Marqueille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

GRATUIT

Apprendre à se relaxer 13h30 ▶ 15h

Grâce à des techniques de régularisations énergétiques qui stimulent les zones réflexes sur le visage, les mains et la respiration, Maria va vous aider à trouver le bonheur dans votre quotidien.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Maria Sierra

Lieu : Espace Marqueille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

GRATUIT

Prévention de Sécurité 14h ▶ 15h30

Afin de vous sensibiliser sur la sécurité, la Gendarmerie et la Police municipale de Balma vous informent sur les bons gestes à adopter.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75

Intervenants : Gendarmerie et Police municipale de la Ville de Balma

Lieu : Auditorium de l'Hôtel de Ville, 6 allée de l'appel du 18 juin 1940

NOTES

GRATUIT

Parlons de nos rêves 15h ▶ 16h30

Les rêves ont beaucoup à nous apprendre, ils peuvent nous révéler des messages pendant notre sommeil. Venez avec l'un de vos rêves pour le raconter à Maria !

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Maria Sierra

Lieu : Espace Marqueille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

GRATUIT

Cuisinons un Brookie 15h ▶ 17h

Venez cuisiner et déguster un gâteau deux en un à la fois brownie et cookie. On vous attend tous : parents, enfants et grands-parents.

Renseignements & inscription : 05 62 18 86 95 - **Intervenante** : Tiffanie

Lieu : Maison de quartier du Cyprié, 2 esplanade du Cyprié

NOTES

JEUDI 3 OCTOBRE

GRATUIT

Conseil en image 10h ▶ 11h30

Laurence va vous accompagner avec bienveillance et technique pour sublimer et révéler votre vraie beauté.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Laurence Fray

Lieu : Espace Marqueille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

GRATUIT

Stretch relaxation 11h30 ▶ 12h30

Si entretenir votre forme physique, vous assouplir et vous relaxer vous inspire, cette activité est faite pour vous !

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : Balma GSS

Lieu : Salle d'expression du Compas, rue des jardins

NOTES

GRATUIT

Yoga sur chaise 11h45 ▶ 12h45

Le Yoga sur chaise est une pratique parfaite pour les séniors, même débutants. Elle offre de nombreux bénéfices, notamment pour réduire la douleur et étirer les muscles.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Laurence Le Blevet

Lieu : Espace Marqueille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

GRATUIT

Relaxation 14h ▶ 15h

Prenez une pause douceur avec Agathe et découvrez les bienfaits de la méditation sur votre corps et votre esprit.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Agathe Filloux

Lieu : Espace Marqueille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

GRATUIT

Maîtriser mon smartphone 14h ▶ 16h

Vous voulez étonner vos petits enfants ? Découvrez les différentes fonctions de votre téléphone pour être aussi performant qu'eux !

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : S.O.S Tech

Lieu : Salle du CCAS, 4 allée de l'Appel du 18 juin 1940

NOTES

GRATUIT

Danse thérapeutique 15h ▶ 16h

Cette pratique est reconnue pour son rôle dans l'amélioration de l'estime de soi et de la confiance. Elle permet l'expression libre et créative des mouvements de son corps.

Renseignements & inscription : 05 62 71 37 06 - **Intervenante** : Elisabeth

Lieu : Les Girandières, 25 avenue de Galilée

NOTES

GRATUIT

Initiation Qi Gong 15h15 ▶ 16h45

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise millénaire et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration/visualisation. Partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise, Qi Gong contribue naturellement au maintien d'une bonne santé.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenante** : Josépha Le Conte

Lieu : Espace Marquaille, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck

NOTES

GRATUIT

Culture physique 18h30 ▶ 19h30

Renforcement musculaire de tout le corps, utilisant bâtons, bracelets lestés et élastiques sur un rythme musical.

Renseignements & inscription : 05 62 71 37 06 - **Intervenants** : Fit'Attitude

Lieu : Centre des Mourlingues, avenue du Calvel

NOTES

VENDREDI 4 OCTOBRE

GRATUIT

Gestion émotionnelle 9h ▶ 10h

Chaque émotion est en rapport avec un organe.

Grâce à la réflexologie, vous pouvez vous libérer et apprendre à réguler vos émotions (stress, anxiété, etc.).

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenant** : Loïc Day

Lieu : Salle du CCAS, 4 allée de l'Appel du 18 juin 1940

NOTES

GRATUIT

Bien-être du dos 10h ▶ 11h

En aidant à détendre tout le corps, la réflexologie est généralement très efficace pour soulager les douleurs ostéo-musculaires.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenant** : Loïc Day

Lieu : Salle du CCAS, 4 allée de l'Appel du 18 juin 1940

NOTES

GRATUIT

Culture physique 9h30 ▶ 10h30

Renforcement musculaire de tout le corps, utilisant bâtons, bracelets lestés et élastiques sur un rythme musical.

Renseignements & inscription : 05 62 71 37 06 - **Intervenants** : Fit'Attitude

Lieu : Maison de quartier du Cyprié, 2 esplanade du Cyprié

NOTES

GRATUIT

Yoga 10h30 ▶ 11h30

Connu pour son impact bénéfique sur l'activité mentale et la gestion du souffle, le yoga permet l'éveil spirituel grâce à ses postures et sa méditation.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenants** : Fit'Attitude

Lieu : Maison de quartier du Cyprié, 2 esplanade du Cyprié

NOTES

GRATUIT

Bien-être digestif 11h ▶ 12h

Comment la réflexologie peut améliorer votre système digestif et vous permettre de retrouver un équilibre ? Loïc va vous guider dans cette pratique en travaillant sur des points d'acupression.

Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75 - **Intervenant** : Loïc Day

Lieu : Salle du CCAS, 4 allée de l'Appel du 18 juin 1940

NOTES

GRATUIT

Initiation à la peinture à l'huile 11h ▶ 12h

Charlotte Dessos, artiste peintre Balmanaise, propose de vous initier en réalisant votre création grâce à ses techniques et conseils.

Renseignements & inscription : 05 62 57 09 66 - **Intervenante** : Charlotte Dessos

Lieu : Maison de quartier de Lasbordes, 19 rue Paul Cézanne

NOTES

Karaoke

GRATUIT

14h ▶ 17h

GRAND KARAOKÉ

Envie de pousser la chansonnette ?

Venez passer un moment complice entre amis avec Jacky Caillaud qui vous proposera de chanter sur des tubes de tous les styles pour une ambiance assurée autour d'un pot convivial.

Alors, êtes-vous prêts à allumer le feu ?

Renseignements : 05 61 24 74 75

Intervenant : Jacky Caillaud

Lieu : Salle de l'Odyssée, place de la Libération



VILLE DE
BALMA

