

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Du 29 septembre au 11 octobre 2026

La
**Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

Le programme à Châteauroux

La Semaine bleue, c'est l'occasion de mettre un coup de projecteur sur des actions portées par des bénévoles et par les équipes tout au long de l'année afin de renforcer la participation des aînés avec la mise en place de manifestations particulières.



CCAS
CHATEAUROUX

La
**maison
des
SÉNIORS**

OPR
Office des Personnes
à la Retraite

LE PROGRAMME



Mardi 29 septembre

De 13h30 à 17h : Forum d'information et de prévention
Rester en bonne santé, toute une aventure !

- **À 14h30** : conférence du neuropsychologue Christophe Pavan sur Les 5 piliers de la prévention santé. À l'issue de la conférence, possibilité de s'inscrire à des ateliers Marche et culture gratuits qui débiteront le 6 octobre.

Maison des seniors - 29 cours Saint-Luc, Châteauroux.



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Lundi 5 octobre

- **À 9h** : action de sensibilisation à la sécurité routière pour les bénévoles du transport solidaire Allons-y ensemble.
- **À 12 h** : déjeuner des bénévoles des équipes citoyennes Monalisa afin de les remercier pour leur investissement auprès des personnes âgées isolées • ouvert aux bénévoles

« Vous aussi, engagez-vous ! »

Mardi 6 octobre



Relions tous les âges dans des territoires engagés !

Action organisée par les partenaires de la coordination gérontologique de l'agglomération castelroussine et Malakoff Humanis.

- **À 14h30** : court-métrage *Raconte-nous tes grands-parents..*
Des enfants de 7 ans de l'agglomération castelroussine s'expriment sur les liens qu'ils entretiennent avec leurs grands-parents.
- **À 15h15** : film documentaire *Les vieux* de Claus Drexel et échanges.
Ils sont de toutes origines et ont vécu près d'un siècle. Ils ont traversé les bouleversements de l'histoire. Ils sont drôles, émouvants, rebelles. Ils nous surprennent et nous émerveillent. Pourtant, on entend rarement leur voix. Ce film est une invitation au voyage, à travers la France, à leur rencontre : les vieux.
- **À 17h** : pot de convivialité préparé par les élèves de Segpa du collège Rosa-Parks.

L'Apollo - 4 rue Albert 1^{er}, Châteauroux • Projections gratuites et ouvertes à tous.



- **À 14h** : premier atelier Marche & culture alliant activité physique et découverte du patrimoine culturel de Châteauroux.

Départ de la Maison des séniors - 29 cours Saint-Luc, Châteauroux.

Mercredi 7 octobre

- **De 10 h à 17 h** : portes ouvertes de la Résidence autonomie des Rives de l'Indre.

Les Rives de l'Indre - 8 rue de la Bièvre, Châteauroux

- **De 14h30 à 17h** : atelier de tricot solidaire Les Petits bonnets au profit des Petits frères des pauvres

Résidence les Jardins d'Arcadie - 1 rue Henri-Barboux, Châteauroux.
Gratuit et ouvert à tous.



Jeudi 8 octobre

- **À 14h** : deuxième atelier Marche & culture alliant activité physique et découverte du patrimoine culturel de Châteauroux.

Départ de la Maison des séniors - 29 cours Saint-Luc, Châteauroux.

Dimanche 11 octobre

Marche bleue à Belle-Isle • 3 parcours : 6, 8 et 10 km + une marche lente autour du lac.

- **À 9 h** : inscriptions.
- **À 9 h 30** : départ des 3 parcours.
- **À 10h30** : marche lente pour les moins mobiles.



Guinguette de Belle-Isle • Pot de convivialité à l'issue • Gratuit et ouvert à tous.

Office des personnes à la retraite / CCAS
opr.ccas@chateauroux-metropole.fr • 02 54 34 42 84

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

AVEC LE CONCOURS DE :



Sous le haut parrainage du ministère de la Santé et de l'accès aux soins
en lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre.

