

## SEMAINE BLEUE 2022

**MAISON DU PARC, 2 Rue Michel Laval, 42340 VEAUCHE**

**DU LUNDI 3 OCTOBRE AU DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022**

Comme chaque année, la Mairie de Veauce et son CCAS organisent la semaine bleue à la Maison du Parc, lieu de solidarité. La semaine bleue aura lieu du lundi 3 octobre au dimanche 9 octobre 2022 avec pour thème national « Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues ».

Pour animer cette semaine bleue, voici le programme :

### LUNDI :

- **9h30-12h : Atelier socio-esthétique « estime de soi »** : A travers un soin des mains complet et destiné aux femmes et aux hommes, cet atelier vise à favoriser la valorisation de soi et l'estime de soi. En effet, avec l'avancée en âge et la modification du corps, notamment dans une société du paraître comme la nôtre, certaines personnes perdent confiance en elle et peuvent s'isoler. Cet atelier permet aussi d'apprendre à prendre soin de soi dans l'idée « bien dans son corps, bien dans sa tête ».
- **14h30-15h30 : Initiation au tir à la carabine à Andrézieux-Bouthéon** : activité originale qui favorise la concentration, la confiance en soi et cible notamment les « jeunes » séniors.

### MARDI APRES-MIDI :

- Spectacle assuré par une troupe suivi d'un verre de l'amitié.

### MERCREDI :

- **10h30 : Flashmob (action inscrite au concours)** : activité intergénérationnelle et originale qui a pour but de promouvoir un changement de regard sur la vieillesse. Ce flashmob sera réalisé par les séniors de la Maison du Parc ainsi que par les enfants du Pôle Enfance Jeunesse et tous ceux qui le souhaitent. Ce flashmob aura lieu sur la place de l'Europe à Veauce, lieu central et fréquenté, afin de permettre une plus grande visibilité.

### JEUDI :

- **14h-15h : Yoga du rire** : favoriser la détente, la relaxation. Être bien avec soi-même.
- **15h-16h : Sophrologie** : favoriser la détente, la relaxation. Être bien avec soi-même.

#### VENDREDI :

- **9h30-15h30 : Réalité virtuelle (action inscrite au concours)** : Expérience innovante à destination des personnes âgées isolées et/ou dépendantes et/ou aux revenus modestes, qui permet la découverte de la technologie et a pour but l'évasion virtuelle des personnes âgées (visite de musées ; visite d'un pays ... chacun choisira son propre voyage à travers les lunettes de réalité virtuelle).

#### TOUTE LA SEMAINE :

- **Exposition photo sur les idées reçues** : Cette exposition sera en lien avec le Pôle Enfance Jeunesse. En effet, après avoir demandé aux enfants leurs idées reçues sur les personnes âgées, nous allons mettre en parallèle ces idées reçues avec des photos de personnes âgées. Par exemple « les personnes âgées ne dansent pas » : nous allons lier cette idée reçue avec une photo d'une personne âgée en train de danser. Cette exposition sera affichée dans la Maison du Parc et accessible à tous.

Cette année, nous souhaitons participer au concours de la semaine bleue afin de promouvoir nos actions et activités de la Maison du Parc.