

Sénior, et toujours en forme !

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE



**Du 1^{er}
au 17
octobre**

**Animations
Conférences
Information**

1^{er} octobre - Orléans
2 octobre - Saint-Jean-le-Blanc
8 octobre - Saint-Jean-de-la-Ruelle
9 octobre - Saint-Jean-de-Braye / Chécy / Bou (matin) & Ingré
15 octobre - Saint-Pryvé-Saint-Mesmin / Olivet (matin) & Saint Denis en val/Orléans La source (après-midi)
16 octobre - Fleury-les-Aubrais
17 octobre - Ingré



#Orleans     
www.orleans.fr



**Orléans
Mairie**

Mardi 1^{er} octobre

Orléans – 10h à 16h30

Maison des Associations - inscription conseillée au 02.38.68.46.36

Plusieurs marches encadrées par un éducateur de la mairie d'Orléans en bord de Loire. **Départs 10h30 et 14h30.**

Stands d'information et animations : CCAS, vélo smoothies, la maison de Maurice pour la prévention des chutes.

Mercredi 2 octobre

Saint-Jean-le-Blanc – 14h30

Parc de Loire

Marche accompagnée, avec les enfants du centre de loisirs

Mardi 8 octobre

Saint Jean de la Ruelle – 10h à 17h

Salle de spectacle l'UNISSON - Rue Bernard Million

Journée animée par les différents services de la Ville, associations sportives locales et partenaires sociaux.

Stands d'animations, d'information, de prévention (la chambre des erreurs), ainsi que des conférences et des ateliers sportifs.

Mercredi 9 octobre

Saint-Jean-de-Braye – 10h à 12h **en partenariat avec BOU et CHECY**

Balade sensorielle · Départ confirmé derrière le château à 10h

Échauffement :

Animé par un animateur de Saint-Jean-de-Braye sur la plaine.

Stands prévus lors du parcours : ateliers sensoriels, biodiversité, herbier, sensibilisation déchets, la maison de Maurice.

Mercredi 9 Octobre

Ingré
14h

Marche nordique Intergénérationnelle de 2km, autour du parc de Bel Air avec les enfants de l'école municipale de sport. Le départ se fera du Gymnase de la Coudraye. Marche encadrée par des éducateurs sportifs de l'UFOLEP et de la Mairie pour les enfants.

Au retour :

- Animation autour d'un vélo Blender
- Stand CLIC / CCAS
- Stand UFOLEP
- La maison de Maurice

En cas de pluie, une animation sportive intergénérationnelle sera gérée par l'UFOLEP dans le gymnase.

Mardi 15 octobre

Saint Pryvé-Saint Mesmin et Olivet
10h à 12h

Marches autour du lac de Saint-Pryvé-Saint-Mesmin, en partenariat avec le CCAS d'Olivet et de Saint-Pryvé-Saint-Mesmin, accompagnées par des éducateurs sportifs, pour rendre hommage en douceur à cette année de jeux !

Pour les plus sportifs, un parcours de 2,5km et un autre de 5,5km sera proposé, imaginé et encadré par les membres de l'association USMO randonnée. De la relaxation, un stand pour se reposer et se rafraîchir, un vélo pour faire des smoothies, et des stands d'information et de prévention santé.



Mardi 15 octobre

Saint-Denis-en-Val - 14h30

Salle Montjoie - 89 rue des écoles

Conférence Bouger ! Pour être bien dans sa tête et bien dans son corps. Conférence interactive, en partenariat avec Malakoff, pour informer les personnes de l'importance d'une activité physique régulière pour sa santé avec une méthode pédagogique et ludique.

Les personnes pourront accéder à la maison de Maurice après la conférence.

Orléans La Source - 14h30

Salle Fernand Pellicer rue Edouard Branly

Conférence sur les bienfaits d'une activité physique, en partenariat avec la MACIF.

Mercredi 16 octobre

Fleury-les-Aubrais

à 10h et à 14h

Balades culturelles et commentées.

Départ place de la République située devant la mairie de Fleury-les-Aubrais.

Organisée et commentée par l'association Mémoires Fleurysoises, cette balade culturelle emmènera à la découverte de l'histoire des rues, des maisons avec le support d'anecdotes et de photos «avant/après». Elle se terminera par une dégustation de produits locaux.

Jeudi 17 octobre

Ingré - 14h30

Salle des fêtes Jean Zay

Diffusion d'un film «Les Seigneurs» d'Olivier DAHAN (2012)