

PROGRAMME

6 octobre
> 11 octobre 2025

INSCRIPTION

À PARTIR DU 6 SEPTEMBRE



LA SEMAINE BLEUE

La Semaine Bleue, c'est une semaine dédiée aux seniors avec de nombreuses activités gratuites pour partager, créer du lien et lutter contre l'isolement. Un rendez-vous placé sous le signe de la convivialité, de la détente et de belles découvertes.

La ville vous appartient !





Chaque année, la Semaine Bleue met à l'honneur l'énergie et la diversité des seniors. Bien plus qu'un programme d'animations, c'est un rendez-vous incontournable de rencontres et de convivialité, où chacun peut explorer de nouvelles pratiques, renforcer le lien social et profiter de moments de détente et de plaisir partagés.

L'édition 2025 s'annonce particulièrement riche : randonnée, ateliers bien-être, escapades culturelles, temps festifs, spectacles, jeux, découvertes artistiques et échanges variés. Autant d'occasions pour nourrir vos envies, éveiller la curiosité et encourager le bien vieillir dans toutes ses dimensions : équilibre du corps, stimulation de l'esprit, créativité et relations humaines.

Bien vieillir, c'est aussi prendre soin de soi, rester acteur de son quotidien, cultiver ses passions et garder l'envie de s'ouvrir aux autres. Dans cet esprit, chaque activité a été pensée comme une invitation à la découverte, à la convivialité et à l'amitié.

Ensemble, faisons de cette Semaine Bleue 2025 un temps fort placé sous le signe du partage et de la bonne humeur.

Avec toute notre amitié,

Bruno PIRIOU

Maire de Corbeil-Essonnes

Italia RIGGIO

Maire-adjointe déléguée
à l'entraide et à la solidarité
des aînés et des seniors
et au quartier de la Nacelle



RANDONNÉE

**St Sulpice de Favières (10 km –
dénivelé 150 m environ)**

Lundi 6 octobre de 8h30 à 13h

**Rendez-vous au parking du palais
des sports à 8h15**

Gratuit

Marchez vers la forme et le bien-être ! La randonnée réduit le stress et booste l'estime de soi... Il ne vous reste qu'à chausser vos baskets et emporter une bouteille d'eau !



ATELIER NO STRESS

Lundi 6 octobre

de 9h30 à 10h30

Espace Charlotte Ansart

Offrez-vous un moment de relaxation du corps et de l'esprit. Grâce à la respiration, la visualisation et des exercices ludiques de Chi Gong, retrouvez calme, énergie et sérénité. Prévoyez une tenue souple et des chaussettes ou petites chaussures de gym.

APÉRITIF PARTAGÉ

Lundi 6 octobre

de 11h45 à 12h15

EHPAD Galignani

Venez partager un moment convivial autour d'un apéritif !



ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE

Lundi 6 octobre

de 10h00 à 12h00

Espace Charlotte Ansart

Un rendez-vous convivial pour partager vos expériences avec d'autres seniors et échanger avec un expert en prévention autour de thèmes essentiels : projet de vie, santé, droits sociaux, loisirs et bien plus encore !

DÉJEUNER SPECTACLE AU CABARET « LE DIAMANT BLEU »

Lundi 6 octobre

de 10h30 à 18h

**Départ en car depuis l'espace
Charlotte Ansart à 10h30**

Partagez un déjeuner dans un cadre d'exception, puis laissez-vous emporter par un spectacle haut en couleur ! Entre rires, surprises, autodérision et chansons entraînantes, un show pétillant qui vous promet divertissement et émotions à chaque instant !

ATELIER MÉMOIRE / THÉÂTRE

Lundi 6 octobre à 14h30

Domitys

Un atelier original pour stimuler votre mémoire tout en vous amusant : découvrez le théâtre comme outil ludique et créatif d'entraînement cérébral.

FORUM DES SENIORS

En présence du Maire

Mardi 7 octobre

de 10h30 à 16 h 30

Magic Mirrors

Participez à un temps d'échanges annuel avec Monsieur le Maire à l'occasion de la Semaine Bleue. Ce moment convivial sera suivi d'un pot de l'amitié et vous permettra de rencontrer les services de la ville et leurs partenaires autour de thèmes essentiels : culture, transport, sport, maintien à domicile... un rendez-vous à ne pas manquer !

MÉDIATION ANIMALE

Mardi 7 octobre
de 15h00 à 16h00
Domitys

Retrouvez bien-être et sérénité grâce aux animaux : la médiation animale, une méthode douce qui apaise le corps, le cœur et l'esprit.

ATELIER SOUPLESSE

Mercredi 8 octobre
de 9h30 à 10h30
Espace Charlotte Ansart
Ansat
Gratuit

Retrouvez souplesse et liberté de mouvement ! Un atelier pour améliorer votre mobilité, accélérer la récupération, renforcer la confiance en votre corps et stimuler votre cerveau.



DÉPISTAGE AUDITIF

Mercredi 8 octobre
de 10h à 12h
Espace Charlotte Ansart

Venez faire tester votre audition gratuitement !

GYMNASTIQUE DOUCE (MÉTHODE FELDENKRAIS)

Mercredi 8 octobre
de 11h à 12h

Espace Charlotte Ansart

Pour rester en bonne santé, découvrez la gymnastique douce et la méthode Feldenkrais : deux pratiques accessibles pour renforcer vos muscles, améliorer l'équilibre, développer la conscience du corps et retrouver énergie et sérénité !

VISITE DU CHÂTEAU DE DOURDAN SUIVI D'UNE COLLATION

Mercredi 8 octobre
de 13h à 17h

Espace Charlotte Ansart
Gratuit

Plongez au cœur du Moyen Âge ! Construit sous Philippe Auguste en 1222, le château de Dourdan a conservé ses fossés, son donjon, ses remparts et abrite aujourd'hui une maison-musée à découvrir absolument.



LOTO DU MOULIN

Mercredi 8 octobre à 15h
Domitys

Convivial et amusant, le Loto est un grand classique à partager sans modération ! Remplissez vos lignes ou vos cartons pour gagner et profitez d'un moment de chance, de rires et de bonne humeur assuré.

ATELIER NO STRESS

Jeudi 9 octobre
de 9h30 à 10h30
Espace Charlotte Ansart

Offrez-vous un moment de relaxation du corps et de l'esprit. Grâce à la respiration, la visualisation et des exercices ludiques de Chi Gong, retrouvez calme, énergie et sérénité. Prévoyez une tenue souple et des chaussettes ou petites chaussures de gym.

INITIATION YOGA

Jeudi 9 Octobre de 14h à 16h
Espace Charlotte Ansart

Venez participer à une initiation de yoga pour découvrir ses bienfaits sur le corps et l'esprit !

KARAOKE BLEU

Jeudi 9 octobre à 15h
Domitys

Poussez la chansonnette et venez habillés en bleu pour une soirée pleine de rythme, de rires et de convivialité !

ATELIER BIEN CHEZ SOI

Vendredi 10 octobre
de 10h à 12h

Espace Charlotte Ansart

Un programme dédié aux seniors pour adapter leur logement, découvrir les aides disponibles et profiter d'une visite d'ergothérapeute à domicile après 4 séances.



CODE DE LA ROUTE

Vendredi 10 octobre
de 10h à 11h30

Espace Charlotte Ansart

Atelier ludique pour seniors : un programme convivial qui permet de revoir les règles de circulation, de renforcer la sécurité sur la route et de préserver l'autonomie au volant !

VIE MA VIE DE SENIORS

avec la combinaison de Vieillessement
Vendredi 10 octobre
de 14h30 à 16h30

Domitys

Ressentir les effets de l'âge permet de mieux comprendre le quotidien des aînés. Comprendre leurs difficultés change notre regard et nos gestes. Changer notre regard, c'est améliorer leur qualité de vie.

APÉRO BLEU

Vendredi 10 octobre
à partir de 16h30

Espace Charlotte Ansart

Partageons ensemble un moment convivial autour d'un pot de l'amitié, en présence des élus et de l'équipe du Pôle Seniors et Handicap.

Venez échanger vos expériences, partager vos idées et contribuer à imaginer les prochaines activités.

THÉÂTRE - HUMOUR : « ZAI ZAI ZAI »

Vendredi 10 octobre à 20h
Théâtre de Corbeil - Essonne
Paul Moulin et Maïa Sandoz livrent une adaptation jubilatoire, en forme de fiction radiophonique, de la bande-dessinée culte de Fabcaro, également portée à l'écran.

COMMENT RESTER ZEN ?

Samedi 11 octobre à 15h

Résidence Minerva

Retrouver le calme et l'équilibre, c'est possible ! Respiration profonde, détente, prise de recul... autant de techniques simples à découvrir pour renforcer votre bien-être au quotidien. Rejoignez-nous et apprenez à accueillir chaque moment avec plus de sérénité.



PARCOURS D'ARTISTES

Samedi 11 octobre de 14h à 16h

Espace Charlotte Ansart

Un moment de découvertes et de rencontres autour des talents locaux, où les seniors explorent des créations variées et échangent avec les artistes dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



GOÛTER SPECTACLE

Samedi 11 octobre à 15h

EHPAD Galignani

Venez partager un moment convivial autour d'un spectacle suivi d'un goûter.

Infos pratiques

Afin de permettre à un maximum de Seniors de participer à la semaine bleue, il est possible de s'inscrire à 4 activités et 1 sortie.

Toutes les actions sont gratuites avec une inscription obligatoire.

ADRESSES UTILES

Pôle Seniors et Handicap Espace Charlotte Ansart

9 allées Aristide Briand

Téléphone : 01 60 89 75 77

poleseniors@mairie-corbeil-essonne.fr

Ouvert du lundi au vendredi

de 8h45 à 12h15 et de 13h45 à 17h

fermé le jeudi matin

Toutes les infos sur :



EHPAD Galignani

15, boulevard Henri Dunant

Téléphone : 01 61 69 66 80

Résidence Domitys

le moulin des bruyères

17, rue de la Bruyère

Téléphone : 01 86 58 00 00

Magic Mirrors

59 boulevard Henri Dunant.

Résidence Minerva

3, impasse de l'abreuvoir.