

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET
PERSONNES ÂGÉES

SEMAINE BLEUE

5 – 11
OCT.
2026

VILLE DE
SAINTE-ADRESSE





Bien chères toutes et bien chers tous,

La Semaine Bleue est une semaine d'événements à destination des personnes retraitées. En reprenant l'organisation de cet événement au sein de la Commune, nous continuons une proposition fédératrice et dynamique. Cette année, vous découvrirez quelques nouveautés et participerez à l'incontournable Défilé de Mode plébiscité par nombre d'entre vous !

Au cœur de la Semaine Bleue, il y a l'intention de créer du lien, de permettre des rencontres entre vous et également avec des personnes engagées localement.

Au cœur de chaque demi-journée, nous voulons offrir l'opportunité de partager de bons moments de découvertes, de retrouvailles, de faire ensemble.

Nous, élues et engagées sur la délégation de l'accompagnement des Séniors, vous attendons aussi pour échanger sur vos attentes, vos envies, vos rêves et projets pour les prochaines années.

Nous serons heureuses de vous accueillir tout au long de la semaine. Rendez-vous donc le lundi 5 octobre avec votre plus joli sourire !

Anne-Paule de Raucourt-Lerosier, *Adjointe au Maire,*
Carole Senard, Muriel Cambra Larkin et Isabelle Maigret, *Conseillères Municipales*



LUNDI
5 OCTOBRE

ATELIER CRÉATIF

DE 14 H À 16 H - ESPACE CULTUREL SARAH BERNHARDT

Place à la créativité ! Trois ateliers seront proposés simultanément, chacun autour d'une activité différente : **peinture, décoration et papier créatif**. Un après-midi pour créer, découvrir de nouvelles techniques et partager un moment convivial !

Inscription obligatoire – 12 personnes par atelier.

GOÛTER D'OUVERTURE

DE 16 H 30 À 18 H - ESPACE CULTUREL SARAH BERNHARDT

Pour lancer la Semaine bleue, rendez-vous autour d'un **goûter** ! Une belle occasion de se retrouver autour de quelques douceurs pour inaugurer ces 6 jours dédiés aux seniors !

Ouvert à toutes et tous.



MARDI
6 OCTOBRE

BÂTEAU-VISITE DU PORT

**RENDEZ-VOUS À 10 H 30 - PORT DE PLAISANCE, DIGUE
CHARLES OLSEN, 125 BOULEVARD CLEMENCEAU,
76600 LE HAVRE**

Embarquez pour une excursion originale à la découverte du port du Havre !

À bord d'une vedette de la Seine, profitez d'une **visite du port** commentée avant de poursuivre la journée autour **d'un déjeuner au Hilton**.

L'activité est organisée par le C.C.A.S de la Ville de Sainte-Adresse et l'association Vivre son temps.

*Inscription obligatoire - 40 personnes max.
Départ du bateau à 11 h.*



MERCREDI
7 OCTOBRE



APRÈS-MIDI BIEN-ÊTRE

DE 14 H À 16 H 30 - SALLE DE L'ORANGERIE

Un après-midi placé sous le signe de la détente et du mouvement, avec plusieurs activités à découvrir : **gym douce, sophrologie, et réflexologie**. Une parenthèse pour prendre soin de soi, à son rythme et selon ses envies.

*Ouvert à toutes et tous.
Petits ateliers sur inscription.*



**MERCREDI
7 OCTOBRE**



PORTES OUVERTES DE LA ROSERAIE

DE 14 H À 16 H 30 - EHPAD LA ROSERAIE

Poussez les portes de l'EHPAD La Roseraie et découvrez son fonctionnement à travers différents stands thématiques consacrés à **l'hôtellerie, aux soins et à l'administratif**.

Au sein des locaux de La Roseraie, plusieurs animations seront proposées. Vous aurez accès, entre autres, à un **simulateur de vieillissement**. Cette expérience immersive permet de se mettre dans la peau d'une personne âgée pour mieux appréhender les difficultés et les contraintes qui peuvent accompagner le vieillissement : mobilité, gestes du quotidien, perception sensorielle...

Ouvert à toutes et tous.



JEUDI
8 OCTOBRE



ATELIER SANTÉ ET PRÉVENTION

DE 14 H À 16 H 30 - ESPACE CULTUREL SARAH BERNHARDT

Plusieurs thématiques dédiées à la santé et à la prévention seront proposées à travers des ateliers, des animations et des temps d'échange animés par des professionnels.

Venez découvrir animations et ateliers pour acquérir de nouveaux réflexes Santé :

- atelier sur la prévention des chutes ;
- astuces pour favoriser la mobilité et lutter contre la sédentarité ;
- partage et discussion avec une nutritionniste.

Toute l'après-midi, l'Association ATTH animera une activité de Tennis de table adaptée, alliant exercice physique, convivialité et plaisir du jeu.

Ouvet à toutes et tous.



**VENDREDI
9 OCTOBRE**

DÉFILÉ DE MODE

DE 14 H À 16 H - ESPACE CULTUREL SARAH BERNHARDT

Place aux tenues, aux couleurs et à l'élégance avec un défilé de mode imaginé pour l'occasion !

Venez découvrir les différentes tenues présentées et profiter d'un après-midi 100% mode et convivialité. Les vêtements présentés proviennent de **la boutique Mary Shop, à Harfleur.**

Ouvert à toutes et tous.

GOÛTER DE CLÔTURE

DÈS 16 H 30 - ESPACE CULTUREL SARAH BERNHARDT

Après une semaine riche en activités et en rencontres, La Municipalité vous convie à un goûter pour partager un dernier moment convivial et terminer ensemble cette Semaine Bleue.

Ouvert à toutes et tous.

REMERCIEMENTS



La Ville de Sainte-Adresse tient à remercier tous les intervenants et organisateurs de la Semaine Bleue 2026, pour leur implication et leur volonté de faire de ces événements des moments conviviaux et joyeux :

- Muriel Cambra Larkin - atelier peinture aquarelle et organisation de la Semaine Bleue
- Carole Sénard - atelier décoration et organisation de la Semaine Bleue
- L'association Vivre son Temps - Mademoiselle Martin
- le C.C.A.S de la Ville de Sainte-Adresse
- Mapie - Maya Denize - gym douce
- Isabelle Guesdon - sophrologie
- Marianne Lebrun - réflexologie
- Pauline Lassarat - kinésithérapeute
- Nicolas Brachais - éducateur sportif
- Planeth Patient - Morgane le Quernec - nutritionniste
- Morgane - diététicienne
- Association ATTH - tennis de table
- Magasin de prêt-à-porter Mary Shop - Harfleur

**INSCRIPTIONS À LA MAIRIE DE SAINTE-ADRESSE,
1, RUE ALBERT DUBOSC, 76310 SAINTE-ADRESSE
OU PAR TÉLÉPHONE AU 02.35.54.05.07
ACCUEIL@SAINTE-ADRESSE.FR**

**INSCRIPTIONS DU JEUDI 17 SEPTEMBRE À 14 H
AU MERCREDI 30 SEPTEMBRE À 12 H 30.**