

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET
PERSONNES ÂGÉES

SEMAINE BLEUE

6 – 10
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 pourrez participer à l'incontournable Défilé de Mode plébiscité par nombre d'entre vous !

Au cœur de la Semaine Bleue, l'intention est de créer du lien, de permettre des rencontres entre vous, habitants et habitantes 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 mardi 6 octobre avec votre plus joli sourire !

Anne-Paule de Raucourt-Lerosier, Adjointe au Maire en charge des Générations futures, de l'Éducation et des Solidarités intergénérationnelles
Muriel Cambra Larkin, Carole Senard et Isabelle Maigret, Conseillères Municipales



PROGRAMME

MARDI

- **BÂTEAU-VISITE DU PORT - SUR INSCRIPTION**
 - Rendez-vous à 10 h 30
 - Digue Charles Olsen, 125 Boulevard Clemenceau

MERCREDI

- **APRÈS-MIDI BIEN-ÊTRE**
 - De 14 h à 16 h 30
 - Salle de l'orangerie
- **PORTES OUVERTES DE LA ROSERAIE**
 - De 14 h à 16 h 30
 - EHPAD La Roseraie - Parc de la Roseraie

JEUDI

- **ATELIER SANTÉ ET PRÉVENTION**
 - De 14 h à 16 h 30
 - Espace Culturel Sarah Bernhardt

VENDREDI

- **ATELIER CRÉATIF**
 - De 14 h à 16 h
 - Espace Culturel Sarah Bernhardt

SAMEDI

- **DÉFILÉ DE MODE**
 - De 14 h 30 à 16 h
 - Espace Culturel Sarah Bernhardt
- **FÊTE DE CLÔTURE**
 - Dès 16 h 30
 - Espace Culturel Sarah Bernhardt



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 offerte et 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 17 H 30 - EHPAD LA ROSERAIE - 27 RUE ALBERT
DUBOSC, 76310 SAINTE-ADRESSE**

Poussez les portes de l'EHPAD La Roseraie. Vous rencontrerez les équipes de l'établissement et découvrirez 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 de sensibilisation permet de 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

Venez découvrir animations et ateliers animés par des professionnels 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.

Tout l'après-midi, l'Association Tennis de Table du Havre animera une activité adaptée, alliant exercice physique, convivialité et plaisir du jeu.

Ouvert à toutes et tous.



**VENDREDI
9 OCTOBRE**

ATELIER CRÉATIF

DE 14 H À 16 H - ESPACE CULTUREL SARAH BERNHARDT

Place à la créativité ! Trois ateliers seront animés 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.



SAMEDI
10 OCTOBRE

DÉFILÉ DE MODE

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

Place aux tenues, aux couleurs et à l'élégance !

Venez découvrir une jolie sélection de la boutique Mary Shop, à Harfleur et profitez d'un après-midi 100% mode et convivialité.

Ouvert à toutes et tous.

FÊTE DE CLÔTURE

DÈS 16 H 30 - ESPACE CULTUREL SARAH BERNHARDT

Après une semaine riche en activités, la Municipalité de Sainte-Adresse vous convie à moment festif pour partager un dernier moment convivial et clore 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 :

- Alicia Faulhaber - Association Tennis de Table du Havre
- Carole Sénard - atelier décoration et organisation de la Semaine Bleue
- Estelle Toullec - Magasin de prêt-à-porter Mary Shop - Harfleur
- Françoise Martin - Association Vivre son Temps
- Isabelle Guesdon - sophrologie
- le C.C.A.S. de la Ville de Sainte-Adresse
- Maya Denize - Mapie - gym douce
- Marianne Lebrun - réflexologie
- Morgane Le Quernec - Planeth Patient - nutritionniste
- Muriel Cambra Larkin - atelier peinture aquarelle et organisation de la Semaine Bleue
- Nicolas Brachais - éducateur sportif
- Pauline Lassarat - kinésithérapeute

**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.**