

# LA SEMAINE BLEUE

BRISONS  
LES IDÉES REÇUES !

APRÈS-MIDI 100%  
BIEN ÊTRE

7 OCT.

3 AU 11  
OCTOBRE

2022

+ DE 60 RDV  
GRATUITS  
SUR BORDEAUX.FR  
OU 05 57 89 37 77

BORDEAUX





Harmonie Lecerf Meunier, adjointe au maire chargée de l'accès aux droits, des solidarités et des seniors

**P**assés 60 ans, on a mal aux articulations, peur du vélo ou du bruit ou plus envie de sortir ? Et bien non ! Brisons les idées reçues sur la 3<sup>e</sup> génération : les seniors sont curieux, partageurs, parfois actifs, parfois songeurs mais souvent impliqués et pleins de projets. À la fois sérieuse et décalée, la Semaine bleue Bordeaux Seniors ouvre la chasse aux idées reçues, du 3 au 11 octobre 2022. Mais comment changer le regard et les a priori ? Passés à la moulinette d'un « sonomaton », dispositif déployé par le collectif Ricochet Sonore, les préjugés ont été collectés par les équipes de la ville qui ont sillonné les quartiers. Ces préjugés sont contredits avec humour par le biais de pastilles sonores et de portraits réalisés en collaboration avec le Labo Photo de la Fabrique Pola.

Pendant cette semaine, plus de 60 rendez-vous gratuits sont organisés dans tous les quartiers : conférences, ateliers, concerts et aussi une après-midi 100 % consacrée au bien-être, parce que prendre soin de son corps, c'est aussi donner envie à son âme d'y rester ! Prenons exemple sur Fanny Ardant lorsqu'elle nous dit que « tous les âges sont ceux du possible ».

À Bordeaux, ville labellisée or « Amie des aînés » depuis juin dernier, nous nous engageons pour améliorer la place de chacun dans tous les registres du quotidien. Je ne doute pas que la semaine bleue en sera le reflet pour toutes celles et tous ceux qui viendront y participer.

Très bonne semaine bleue à chacun et à chacune, quel que soit votre âge.



## EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE

### DESIR VERMEIL DE KEN WONK-YOUK-HONG

Cette exposition est portée par l'association Utopia Collectif Cinéma en partenariat avec la Compagnie du Risque. Elle fait partie du projet artistique et documentaire « Désir(s) » mené en mai et juin 2022 avec les habitants de 3 EHPAD de la Métropole bordelaise. Pour préparer ce shooting photographique avec Ken Wong-Youk-Hong, les habitants ont été interrogés lors d'ateliers sur leur sensualité d'aujourd'hui avec cette question : « Pourquoi le désir des corps est-il toujours lié à la jeunesse ? ».

**Village Terre-Nègre**  
95 rue Ernest Renan  
📍 **Barrière du Médoc**  
Informations : 05 47 50 15 09  
c.boery@terre-negre.fr

## EXPOSITION VIEUX

Paroles de résidents de des EHPAD Marie Durand, La canopée, Grand Bon pasteur et Belle-Croix par l'association Parlay Film.

**Du lundi 3 au vendredi 9 octobre**

**Bibliothèque du Grand-Parc**  
34 rue Pierre Trebod  
📍 **Grand-Parc**  
**Bibliothèque Flora Tristan**  
1 place d'Armagnac  
📍 **Belcier**

**Du lundi 3 au samedi 9 octobre**

**Maison de quartier US Chartrons**, 7-9 place Saint-Martial  
📍 **Chartrons**

**Du mardi 4 au samedi 15 octobre**

**Bibliothèque Pierre Veilletet**  
21 rue Domion  
📍 **Lianes** ② ③ **Bleuets**

## LA FONDATION ART EXPLORA

Pour favoriser le partage de la culture avec le plus grand nombre Art Explora et son action Allo Mirò propose plusieurs médiations culturelles autour du patrimoine (La Flèche de Saint-Michel et le Palais Gallien)

Informations et inscription au 05 57 89 37 77  
Détails sur [bordeaux.fr](http://bordeaux.fr)

## EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE

### LÀ, LÀ-BAS

De l'artiste Anne-Cécile Paredes du collectif OLA et des participants du Pôle ressources PRISMS. Entre réalité et rêves d'enfances, les seniors dévoilent une partie insoupçonnée de leur personnalité.

**Du lundi 3 au vendredi 9 octobre**

de 14h à 18h

**Hall de l'EHPAD Le Sablonat**  
9 boulevard Albert 1<sup>er</sup>  
📍 **Lianes** ② ③ **Barrière de Toulouse**  
Port du masque obligatoire  
Informations et inscription :  
05 57 59 26 31

# LUNDI 3 OCTOBRE

## 10h-11h GYM DOUCE

**Maison de quartier Union Saint-Bruno**  
49 rue Brizard  
Liane @ Préfecture / Mériadeck  
Informations et inscription : 05 56 96 33 53

## 10h-12h CONFÉRENCE

### << QU'EST-CE QUE L'ÂGISME ET POURQUOI EST-CE UN SUJET IMPORTANT ? >>

Par l'association Faits de Cœur'S. Débat sur l'âgisme qui se manifeste dans la façon dont nous tenons compte de l'âge dans nos idées, notre ressenti et nos actes envers les autres.

#### **Bibliothèque Mériadeck**

Auditorium Jean-Jacques Bel, Hôtel de Police  
Informations et inscription : 07 69 28 84 61

13h30

## OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Lancement de l'édition 2022 par Pierre Hurmic, Maire de Bordeaux, à 14h suivi de la présentation de l'exposition sonore et photographique « O fil de l'âge ». En partenariat avec les associations Ricochet Sonore et Le Labo photo.

**Salons de l'Hôtel de Ville,** Hôtel de Ville

**Sur inscription :** à la Cité municipale (9h-17h) / Par téléphone (9h-17h)  
/ En ligne sur bordeaux.fr à partir du 15 septembre

Organisé  
par la Ville

## 14h LECTURE MUSICALE : EN ATTENDANT

En partenariat avec l'association MC2A. Extraits de textes, sons et musique par Bernard Blancan, acteur et Zola Ntongo, pianiste autour de la création théâtrale du roman « Le Tiers Temps » de Maylis Besserie (Goncourt du premier roman 2020). Cette lecture marque le début des représentations au Théâtre des Beaux-Arts du mercredi 5 au samedi 15 octobre.

#### **Village Terre-Nègre**

95 rue Ernest Renan, Barrière du Médoc  
Informations et inscription : 05 47 50 15 09  
/ c.boery@terre-negre.fr

## 14h-17h JEU DE RÔLE

### << FAIRE ENSEMBLE 2030 >> PAR L'ASSOCIATION FAITS DE CŒUR'S

Découvrir, sensibiliser et résoudre trois défis autour de l'âgisme

#### **Athénée Père Joseph Wresinski**

Place Saint-Christoly, Gambetta  
Informations et inscription : 07 69 28 84 61

## 15h30 GYM DOUCE

#### **Résidence Le pont Saint-Jean**

34 rue Jean Descas, Tausia  
Informations et inscription : 05 56 92 52 14

## 15h30 PROJECTION DU

### DOCUMENTAIRE << VIEUX >>

Réalisé par l'association Parlay films. Visite de l'exposition avec la réalisatrice et les résidents ayant participé au projet.

#### **Maison de quartier US Chartrons**

7-9 place Saint-Martial, Chartrons  
Entrée libre (dans la limite des places disponibles)

# MARDI 4 OCTOBRE

## 10h PHOTO CLUB :

### GRANDS-PARENTS EN BALADE

Venez poser un regard neuf sur un quartier en pleine mutation accompagnés par le Photo Club de Bordeaux. De l'argentique au numérique en passant par le Smartphone, munis de votre appareil, venez arpenter la rive droite à la recherche de ses couleurs. Un jury composé de membres du Photo Club élira les 3 meilleures photos primées par l'association Ecole des Grands-Parents Européens.

#### **Jardin botanique**

Jardin Botanique  
Informations et inscription : egpe33@gmail.com

## 11h-12h GYM DOUCE

#### **Maison de quartier Union Saint-Bruno**

49 rue Brizard  
Liane @ Préfecture / Mériadeck  
Informations et inscription : 05 56 96 33 53

## 14h30 ART THÉRAPIE

S'exprimer sans avoir à poser des mots, en lâchant prise, pour redonner un élan, l'énergie pour avoir envie de prendre soin de soi, de rebondir.

#### **Espace Hom'Age**

47 rue Bouquière, Porte de Bourgogne  
Inscription : 05 56 81 68 22 / 05 56 01 01 28  
homage@alifs.fr

## 14h-16h JOURNÉE PORTES OUVERTES DU PÔLE RESSOURCES CROIX-ROUGE

Le Pôle Ressources et ses partenaires vous attendent pour présenter leur programmation seniors 2022/2023 au cœur du quartier Bastide.

#### **EHPAD Henry Dunant**

18 rue Andrée Putman, Jardin Botanique  
Informations et inscription : 05 56 00 24 00

## 15h30 ATELIER : PRÉVENTION DES CHUTES

#### **Résidence Le pont Saint-Jean**

34 rue Jean Descas, Tausia  
Informations et inscription : 05 56 92 52 14

## 16h PROJECTION DU DOCUMENTAIRE << VIEUX >>

Réalisé par l'association Parlay films. Échanges avec la Réalisatrice et les résidents ayant participé au projet.

#### **Bibliothèque Grand Parc**

34 rue Pierre Trebod, Grand-Parc  
Entrée libre (dans la limite des places disponibles)

## 18h-19h30 RADIOLA, ONE MAN PODCAST SHOW

Par l'association Nouvelles Traces. Le son radiophonique de femmes, d'hommes, d'enfants, de la vie telle quelle, cash, nature, sans montage, à la façon micro-trottoir. C'est le moyen de faire vivre le son de la vie des gens, une bibliothèque sonore qui compte 780 portraits, 780 rencontres enregistrées dans les conditions du direct. Une invitation à une « écoute collective » de podcasts dans des formats courts (entre 1 minute et 15 minutes).

#### **Archives Bordeaux Métropole**

Parvis des Archives, Jardin Botanique  
Informations et inscription : 05 56 10 20 55

## 18h30-20h30 LECTURES PARTAGÉES À HAUTES VOIX : << L'AMOUR DU RISQUE >>

Avec Valérie Pédezert, Comédienne et Art-thérapeute. En partenariat avec la MAATA, la Soirée des Lectures Partagées à Hautes Voix est un espace pensé et conçu pour favoriser l'expression de tous en utilisant la lecture. Vous souhaitez lire un texte à haute voix ? Vous souhaitez écouter les textes lus ? Alors inscrivez-vous !

#### **Village Terre-Nègre**

95 rue Ernest Renan, Barrière du Médoc  
Informations et inscription : 05 47 50 15 09  
/ c.boery@terre-negre.fr

# MERCREDI 5 OCTOBRE

## 10h-11h ANIMATION : PRÉVENTION DES CHUTES ET ÉQUILIBRE

Venez tester votre équilibre et apprendre de nouvelles techniques pour éviter les chutes et garder son autonomie le plus longtemps possible !

### Atelier de NoWorking

19 rue Achard,    Rue Achard

Informations et inscription :

contact@atelierdenoworking.fr / 05 56 37 68 95

14h-17h

## APRÈS-MIDI CINÉ DÉBAT « LES JEUNES AMANTS » DE CARINE TARDIEU

Ouverture : Présentation de 2 courts-métrages réalisés par les seniors de l'Atelier audiovisuel  
Projection du film « Les jeunes amants » de Carine Tardieu suivie d'un débat animé par l'association « Les amis de l'Utopia »

Cinéma Utopia,   Sainte-Catherine

Sur inscription au 05 57 89 37 77  
ou en ligne sur bordeaux.fr

Organisé  
par la Ville

## 14h30-15h30 DÉBAT : DIALOGUE INTER-ÂGE : L'ÂGISME, PARLONS-EN !

Discussions à partir d'une sélection de vidéos et de photographies traitant du sujet de l'âgisme, partages de témoignages de situations vécues au travers de stéréotypes liés à l'âge (jeunes et seniors).

### Pôle Ressources Grand Bon Pasteur

6 avenue Charles de Gaulle

 Lianes   Barrière Saint-Médard

Informations et inscription : 06 71 59 01 25  
/ centreressources.gbp@dgessa.fr

## 15h FOCUS DANSE

En partenariat avec la Compagnie Christine Hassid Project.

Venez partager ce moment où le jeu théâtral et dansé mène à l'amusement et à la complicité entre les participants.

### Village Terre-Nègre

95 rue Ernest Renan,   Barrière du Médoc

Informations et inscription : 05 47 50 15 09

/ c.boery@terre-negre.fr

## 15h30 ATELIER : YOGA SUR CHAISE

### Résidence Le pont Saint-Jean

34 rue Jean Descas,   Tauzia

Informations et inscription : 05 56 92 52 14

# JEUDI 6 OCTOBRE

## 10h ATELIER : BIEN MANGER POUR BIEN DORMIR

Les impacts de l'alimentation sur le sommeil et ceux d'un manque de sommeil sur le poids.

### Maison de la Nutrition

84 bis avenue Thiers,   Jardin Botanique

Informations et inscriptions : 05 56 82 34 83

/ contact@maisonnutrition33.fr

## 10h45-12h15 LES SENIORS PHILOSOPHENT !

Animé par l'association Philosphères. Loin des idées reçues, parions en la capacité des aînés à s'interroger et à remettre en cause leur point de vue. Invitation à un voyage en philosophie orientale !

### Hôtel des sociétés savantes

1 place Bardineau

  Jardin Public /   Fondaudège

Informations et inscriptions : 06 77 60 53 90

## 11h-12h GYM DOUCE

### Maison de quartier Union Saint-Bruno

49 rue Brizard

 Liane  Préfecture /   Mériadeck

Informations et inscription : 05 56 96 33 53

## 12h-14h30 DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI FESTIVE

Avec animation musicale

Dans les Clubs seniors  
et Résidences autonomie  
Dans tous les quartiers

(détails des adresses sur bordeaux.fr)

Sur inscription 24h à l'avance

Informations : 05 57 89 37 77

Organisé  
par la Ville

## 14h-17h ATELIER-DÉBAT : SOYONS FIÈRS DE VIEILLIR !

Faits de Cœur'S et le Pôle

Ressources de la Croix-Rouge

### EHPAD Henry Dunant

18 rue Andrée Putman,   Jardin Botanique

Informations et inscription : 05 56 00 24 00

## 14h30 CONFÉRENCE : « GRANDS-PARENTS D'AUJOURD'HUI, UNE GÉNÉRATION DYNAMIQUE »

Par l'association Ecole des Grands-Parents Européens. Les « nouveaux grands-parents » représentent une génération pivot, s'occupe de ses petits-enfants mais aussi de ses parents toujours vivants, s'engage dans la vie politique et sociale, surfe sur Internet, communique en visioconférence, voyage, fait du sport, rêve d'avenir. Ils sont aussi près du tiers à travailler. Comment notre société peut-elle les cantonner aux questions de retraite, d'autonomie, de dépendance, voire de silver économie ? Il est temps de changer de regard !

### Athénée Père Joseph Wresinski

Place Saint Christoly,   Gambetta

Informations et inscription : egpe33@gmail.com

## 15h PROJECTION DU DOCUMENTAIRE « VIEUX »

Réalisé par l'association Parlay films.

Visite de l'exposition avec la réalisatrice et les résidents ayant participé au projet.

### Bibliothèque Grand Parc

  Grand-Parc

Entrée libre (dans la limite des places disponibles)

## 15h STUDIO DE CRÉATION RADIOPHONIQUE, AUDIO

En partenariat avec l'association N'A QU'1 ŒIL.  
Au programme : une table ronde pour permettre des discussions libres et croisées autour du regard que l'on porte sur les personnes âgées, enregistrements tous azimuts, récoltes de chansons et de paroles...

### Villa Terre-Nègre

95 rue Ernest Renan,    Barrière du Médoc  
Informations et inscription : 05 47 50 15 09  
/ c.boery@terre-negre.fr

## 15h30 ATELIER : SELF DÉFENSE

### Résidence Le pont Saint-Jean

34 rue Jean Descas,    Tauzia  
Informations et inscription : 05 56 92 52 14

## 10h-12h ATELIER ART-THÉRAPIE THÉÂTRE POUR LES AIDANTS

### Prims le Sablonnat

 Lianes   

## 14h SPECTACLE FORUM SUR LES AIDANTS : SOIS RAISONNABLE !

Animé par IRCM Retraite et Particulier Emploi  
Si vous aidez une personne en situation de handicap, malade ou en perte d'autonomie, vous êtes un AIDANT ! Ce rôle peut occasionner du stress et de l'épuisement. En prendre conscience, échanger et partager vos expériences est donc important afin de préserver votre santé.

### Halle des Douves, salle des étoiles,

 Lianes       Capucins

## 17h-20h PORTES-OUVERTES À LA RESSOURCERIE

La Ressourcerie est un lieu de vie pour échanger, apprendre, s'évader du quotidien. Conçue pour accompagner autrement les aidants proches, elle propose des moments de convivialité et des activités variées, ouverts à tous. À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, venez découvrir le lieu, son équipe et quelques surprises autour d'un cocktail convivial et solidaire.

### La Ressourcerie

21 cours de Verdun,  Lianes       Tourny  
Informations et inscription : 05 47 74 32 61  
/ contact@la-ressourcerie.com  
/ www.la-ressourcerie.com

JOURNÉE  
NATIONALE  
DES AIDANTS  
JEUDI  
6 OCTOBRE

## ÊTES-VOUS AIDANT ?

Un aidant apporte un soutien à une personne dépendante dans l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante ou qui a besoin d'une surveillance quotidienne et régulière...

## 10h et 14h BIEN AVEC MOI, MIEUX AVEC TOI

Spectacle humoristique, interactif et informatif  
Tous aidants  
Compagnie Casus Délire

### Théâtre du Pont Tournant

   New York  
Inscriptions : 05 57 14 20 42  
actionsocialeaquitaine@agirc-arcco.fr

VENDREDI  
7 OCTOBRE

## 10h-11h30 ESCAPE GAME : LES MYSTÈRES DU SOMMEIL

Avec l'ASEPT

### EHPAD Henry Dunant

18 rue Andrée Putman,    Jardin Botanique  
Informations et inscription : 05 56 00 24 00

## 11h-12h GYM DOUCE

### Maison de quartier Union Saint-Bruno

49 rue Brizard  
 Lianes   Préfecture /    Mériadeck  
Informations et inscription : 05 56 96 33 53

## 14h-17h

### FORUM DE LA MOBILITÉ

En partenariat avec la MAMMA, SNCF, le pôle mobilité de Bordeaux métropole, la MAMMA, Kéolis, À vélo sans Age, Les droits du piéton, Bordeaux Métropole, Wimoov, Vélo-Cité.

### Place Pey-Berland

   Hôtel de Ville  
Informations : 05 57 89 37 77

Organisé  
par la Ville

## 14h-17h JEU DE RÔLE « FAIRE ENSEMBLE 2030 »

Découvrir, sensibiliser et résoudre trois défis autour de l'âgeisme.

### Résidence Autonomie Billaudel

112 bis rue Malbec,    Gare Saint-Jean  
Informations et inscription : 07 69 28 84 61

## 15h VERNISSAGE : EXPOSITION « DÉSIR VERMEIL » DE KEN WONK-YOUK-HONG

« Il y a ces choses que l'on ne veut jamais voir s'arrêter. La vie, le désir de vivre et le désir. Ce DÉSIR, là, qui chemine dans les bras ouverts, dans les cous dénudés ou dans la résille mystérieuse des 16 portraits que vous offre à voir l'exposition « Désir Vermeil » - Ken Wonk-Youk-Hong.

### Village Terre-Nègre

95 rue Ernest Renan,    Barrière du Médoc  
Informations et inscription : 05 47 50 15 09  
/ c.boery@terre-negre.fr

## 19h SPECTACLE : « RÉUSSIR SA VIE DU PREMIER COUP » D'YVES CUSSET, PHILOSOPHE ET ENSEIGNANT

Une vraie-fausse conférence pour tous avec quelques conseils pour bien planifier votre naissance, écraser votre voisin en pleine conscience, être résilient sans souffrir et faire de votre vie un triomphe de chaque instant. Un spectacle qui vous veut du bien !

### Bibliothèque Mériadeck

Auditorium Jean-Jacques Bel,    Hôtel de Police  
Informations et inscription : 05 56 10 30 00

# APRÈS-MIDI 100% BIEN ÊTRE

Organisé  
par la Ville

7 OCT.

## L'ESPACE SUR MESURE POUR PRENDRE SOIN DE SOI !

**OUVERT À TOUS De 15h à 19h** Venez essayer des activités auxquelles vous n'avez jamais pensé ! Et qui sait, vous vous laisserez tenter pour l'année !  
Composez votre programme et inscrivez-vous au 05 57 89 37 77

Salons de l'Hôtel de Ville

Sur inscription : à la Cité municipale (9h-17h)

/ Par téléphone (9h - 17h) / En ligne sur [bordeaux.fr](http://bordeaux.fr) à partir du 15 septembre

### MUSICOTHÉRAPIE

L'Artisane – Valérie Galin

15h-15h45 / 16h-16h45

Un atelier d'aide à l'expression, la communication et l'écoute de soi.

### ART FLORAL

Marie-Luce Paris avec L'OAREIL

15h-15h45 / 16h-16h45

Par le langage des fleurs se rétablissent les liens entre les différents règnes, humains et végétaux, essentiels à notre équilibre.

### MÖLKKY ET PÉTANQUE

15h-18h

Une halte ludique et conviviale !

### SONOTHÉRAPIE / BOL TIBÉTAIN

Alain Mezzo avec Biodiversanté

15h-15h45 / 16h-16h45

Laissez-vous transporter vers l'océan cosmique du chant des bols tibétains pour une détente, un apaisement, une harmonisation des différents états de l'Être.

### MARCHE NORDIQUE

Union Saint Bruno

15h-16h / 16h15-17h15

Un entraînement musculaire complet et en plein air pour rester en bonne santé.

### RÉALITÉ VIRTUELLE

Lumeen

15h-15h45 / 16h-16h45

17h-17h45 / 18h-18h45

Un moment inoubliable de relaxation et d'évasion en immersion virtuelle à la découverte des beautés de notre planète.

### SOPHROLOGIE

Isabelle Lamarcade

17h-17h45 / 18h-18h45

Une méthode de relaxation dynamique qui allie mouvements doux, écoute des sensations et respiration, pour accompagner la détente du corps et de l'esprit.

### NUTRITION

La Maison de la Nutrition – Camille Hautier

15h-15h45 / 16h-16h45

« Comment gérer ses envies de sucre ? »

17h-17h45 / 18h-18h45

« Les antioxydants, alliés de notre santé » ou comment freiner le vieillissement naturel et réduire le risque de maladies ?  
Dégustation à l'appui...

### CUISINE

VRAC

15h / 18h

Un rendez-vous pour créer du lien autour du Vélo Popote et de son atelier gourmand  
« Smoothies aux fruits rouges de saison » issus de l'agriculture biologique et locale.

### ESPACE DÉTENTE

15h / 19h

Pour partager une pause thé ou café, échanger, lire, se ressourcer...

### GYM HOLISTIQUE

Art Mouvement Santé - Sylvie Molina

17h-18h15

Une approche corporelle globale et posturale, préventive et éducative, adaptée aux problématiques de l'équilibre et de la mobilité.

### YOGA DU RIRE

L'Atelier du Rire – Florence Goisset

17h-17h45 / 18h-18h45

Une parenthèse dynamique et optimiste, riche en rire, chant, danse et jeux, pour la santé du cœur et du corps.

### INSTANT BEAUTÉ-COSMÉTIQUE

Marie Alcaraz

17h-17h45 / 18h-18h45

Un soin des mains gourmand... avec des produits de la cuisine !

Un espace cocooning vous accueille toute l'après-midi en présence d'une psycho-sociologue du centre de prévention bien-vieillir.

**SAMEDI**  
**8 OCTOBRE**

**14h30-16h30 BORDEAUX EN FÊTE :  
À VÉLO SANS ÂGE PASSE LE PONT !**

Balades en triporteurs sur les quais sur le quartier de la Bastide et rencontre avec les bénévoles de l'association À Vélo sans Âge.

**Club seniors Queyries**

13 allée Jean Giono,   **Jardin Botanique**  
Informations et inscription : 06 69 23 54 36  
/ 06 02 59 39 92

**15h THÉÂTRE :  
JOGGING ET COMMÉRAGES**

Courrez voir cette pièce de théâtre lue et jouée par les résidents et des membres des équipes de l'EHPAD Aimé Césaire où « deux petites vieilles » se racontent leurs vies pendant leur jogging matinal.

**EHPAD Aimé Césaire**

20 rue du Professeur Lannelongue  
  **Place Ravezies**  
Informations et inscription  
(minimum 1 semaine avant) :  
b.nario@groupecolisee.com

**15h-16h30 DÉBAT : BRISONS LES  
IDÉES REÇUES SUR LES SENIORS**

Brisons les idées reçues sur les seniors, autour du court métrage « VIEILLIR » réalisé avec la compagnie OLA et les participants du PRISMS. Projection suivie d'un échange d'idées autour des préjugés liés à l'âge.

**Pôle ressources PRISMS**

EHPAD Le Sablonat, 9 boulevard Albert 1<sup>er</sup>,  
 **Lianes**   **Barrière de Toulouse**  
Informations et inscription : 05 57 59 26 31

**MARDI**  
**11 OCTOBRE**

**9h30 PLÉNIÈRE DU CONSEIL  
BORDEAUX SENIORS ACTIONS**

Organisé  
par la Ville

Instance de participation citoyenne sur la politique de longévité à Bordeaux. Présentation du plan d'actions Bordeaux Dynamique Seniors et débats.

Le conseil Bordeaux Seniors Actions est une instance participative citoyenne qui réunit les bordelais de tous les quartiers. Depuis 1 an, les membres oeuvrent sur les thématiques bordeaux Dynamique Seniors : ils présenteront le fruit de leur travail à cette occasion.

**Salle du conseil municipal de l'Hôtel de Ville**

   **Hôtel de Ville**  
Sur inscription : 05 57 89 37 77

**10h MÉLODIES BORDELAISES**

Conférence musicale des Mardis de la musique illustrée au piano sur le répertoire inédit des auteurs et compositeurs bordelais André Dulaurens, Charles Tournemire et Fernand de La Tombelle.

**Auditorium de la bibliothèque Mériadeck**

  **Hôtel de police** /  **Liane**  **Bibliothèque**

**14h PROJECTION DU  
DOCUMENTAIRE « VIEUX »**

Réalisé par l'association Parlay films. Visite de l'exposition avec la réalisatrice et les résidents ayant participé au projet.

**Bibliothèque Pierre Veilletet**

 **Lianes**   **Bleuets**

Entrée libre (dans la limite des places disponibles)

**LUNDI**  
**10 OCTOBRE**

# LA SEMAINE BLEUE EN UN CLIN D'ŒIL : COMPOSEZ VOTRE PROGRAMME DE LA SEMAINE

LUNDI 3 OCT.		MARDI 4 OCT.		MERCREDI 5 OCT.		JEUDI 6 OCT.		VENDREDI 7 OCT.		SAMEDI 8 OCT.		LUNDI 10 OCT.		MARDI 11 OCT.	
10h		10h		10h		10h		10h				9h30		10h	
<input type="checkbox"/> Gym douce <input type="checkbox"/> Conférence : « Qu'est-ce que l'âgisme et pourquoi est-ce un sujet »		<input type="checkbox"/> Photo club : grands-parents en balade <input type="checkbox"/> Gym douce		<input type="checkbox"/> Animation : prévention des chutes et équilibre		<input type="checkbox"/> Bien avec moi, mieux avec toi <input type="checkbox"/> Atelier Art-thérapie théâtre <input type="checkbox"/> Atelier : Bien manger pour bien dormir		<input type="checkbox"/> Escape Game : les mystères du sommeil <input type="checkbox"/> Gym douce				<input type="checkbox"/> Piènière du Conseil Bordeaux Seniors Actions		<input type="checkbox"/> Méloodies bordelaises. Conférence musicale des Mardis de la musique	
13h30						10h45		11h							
<input type="checkbox"/> Ouverture de la Semaine bleue						<input type="checkbox"/> Les seniors philosophent !		<input type="checkbox"/> Gym douce							
14h		14h		14h		14h		14h		14h30		14h		14h	
<input type="checkbox"/> Lecture musicale : « En attendant » <input type="checkbox"/> Jeu de rôle « Faire Ensemble 2030 »		<input type="checkbox"/> Journée portes ouvertes du Pôle Ressources Croix-Rouge <input type="checkbox"/> Art Thérapie		<input type="checkbox"/> Débat : dialogue inter-âge, l'âgisme, parlons-en !		<input type="checkbox"/> Spectacle forum sur les aidants : sois raisonnable ! <input type="checkbox"/> Bien avec moi, mieux avec toi <input type="checkbox"/> Conférence : « Grands-Parents d'aujourd'hui, une génération dynamique »		<input type="checkbox"/> Forum de la mobilité <input type="checkbox"/> Jeu de rôle « Faire Ensemble 2030 »				<input type="checkbox"/> Bordeaux en fête : à vélo sans âge passe le pont !		<input type="checkbox"/> Projection du documentaire « Vieux »	
15h30		15h30		15h		15h		15h		15h		15h		15h	
<input type="checkbox"/> Gym douce <input type="checkbox"/> Projection du documentaire « Vieux »		<input type="checkbox"/> Atelier : prévention des chutes		<input type="checkbox"/> Focus danse <input type="checkbox"/> Atelier : yoga sur chaise		<input type="checkbox"/> Atelier-débat : soyons fière de vieillir! <input type="checkbox"/> Projection du documentaire « Vieux » <input type="checkbox"/> Studio de création radiophonique, ARDIO <input type="checkbox"/> Atelier : Self défense		<input type="checkbox"/> Vernissage : exposition « Désir Vermeil » de Ken Wonk-Youk-Hong <input type="checkbox"/> Après-midi 100 % bien-être Espace sur mesure pour prendre soin de soi ! Voir programme p.10				<input type="checkbox"/> Théâtre : jogging et hommages		<input type="checkbox"/> Débat : brisons les idées reçues sur les seniors, autour du court métrage « Vieillir »	
		16h		15h30		17h		19h		19h					
		<input type="checkbox"/> Projection du documentaire « Vieux »		<input type="checkbox"/> Après-midi ciné-débat		<input type="checkbox"/> Portes-ouvertes à la Ressourcerie		<input type="checkbox"/> Spectacle : « Réussir sa vie du premier coup »							
		18h		18h30											
		<input type="checkbox"/> Radiola, one man podcast show		<input type="checkbox"/> Lectures partagées à hautes voix : « L'amour du risque »											

## UNE SEMAINE ENTRE PARENTHÈSES...

### Conférences, ateliers, bien-être, concerts... :

pendant une semaine, la Ville de Bordeaux et ses partenaires, proposent plus de 60 rendez-vous gratuits dans tous les quartiers.

## ... ET TOUTE L'ANNÉE POUR EN PROFITER



Vous avez plus de 60 ans et vous êtes Bordelais ?

Profitez du **Pass Senior** et des offres privilégiées

proposées par les partenaires. Délivré immédiatement et gratuitement dans les points de distribution, il permet de suivre les bons plans en s'abonnant au Pass l'Info trimestriel.

## NOUS CONTACTER ET S'INSCRIRE

### Pour s'inscrire aux temps forts organisés par la Ville :

#### ■ À la Cité municipale

Direction Générations Seniors et Autonomie (9h-17h)  
4 rue Claude Bonnier

#### ■ Par téléphone (9h-17h)

05 57 89 37 77

#### ■ Par mail

[pass.senior@mairie-bordeaux.fr](mailto:pass.senior@mairie-bordeaux.fr)

#### ■ En ligne sur [bordeaux.fr](http://bordeaux.fr)

à partir du 15 septembre

■ **Directement auprès des partenaires** inscrits des actions (détails et téléphone dans le programme)

