



# Semaine bleue

Du 6 au 11 octobre 2025

Activité physique, nourriture de l'esprit, prévention, animation... Parce qu'« on ne vieillit pas, on s'entretient » à Osny, la Semaine Bleue se met au service de l'épanouissement des seniors. Et le programme colle à merveille au thème national 2025 : « Vieillir, une force à partager ».

[Semaine bleue 2025](#)



## Marche intercommunale

(couplée avec Octobre rose)

**Lundi 6 octobre de 10h à 17h**

**Devant l'Hôtel de ville, 14 rue William Thornley**

- 10h - 11h : atelier de gymnastique posturale sur chaise (à partir de 65 ans, sur réservations du 2 au 30/09).
- 12h - 13h30 : pique-nique commun devant l'Hôtel de ville (chaises et bancs à disposition).
- 13h45 : départ de l'esplanade pour la marche des 10 km.
- 14h : départ de l'esplanade pour la marche des 6 km.
- 15h : départ de l'esplanade pour la marche des 3 km.
- 16h : collation pour les marcheurs.

**Inscrivez-vous avant le 30 septembre au CCAS : 01 34 25 42 52 / [social@ville-osny.fr](mailto:social@ville-osny.fr)**

- Marche intercommunale : réservation sans justificatif (ouverte à tous)
- Atelier gymnastique: réservation sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois

## Atelier « Bien dans son corps, gym douce »

**Lundi 6 octobre à 11h**

**Espace Seniors, La Petite Pause, 4 allée des Marais**

Adeline, l'animatrice de la Petite Pause propose des exercices simples à reproduire aussi chez soi. Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et maintenir sa mobilité grâce à une gym adaptée.

**Inscriptions auprès de la Petite Pause : 06 48 35 98 81 / [a.metin@emmaus-habitat.fr](mailto:a.metin@emmaus-habitat.fr)**

## À la rencontre de Lire & faire Lire à la MéMO

- Mercredi 8 octobre de 10 à 12h et de 16h à 18h.
- Jeudi 9 octobre de 14h à 16h.
- Vendredi 10 octobre de 16h à 18h.
- Samedi 11 octobre à 11h puis de 15h à 18h.

**MéMO, 10 place des Impressionnistes**

Adorée des écoliers, l'association Lire et Faire Lire tiendra un stand à la MéMO du 8 au 11 octobre pour recruter de nouveaux lecteurs bénévoles. Vous êtes retraité et vous désirez mettre votre temps au service d'une belle cause ? Venez échanger avec les lecteurs de l'association et pourquoi pas vous lancer dans cette belle histoire.

**Samedi 11 octobre à 11 h** : pour fêter les 25 ans de Lire & Faire Lire, les bénévoles osnysois vous offriront 25 minutes de lectures. À partager sans modération pour petites et grandes oreilles : amenez vos petits-enfants !

**Entrée libre**

## Café-prévention

**Jeudi 9 octobre de 10h à 12h**

**Hôtel de ville, 14 rue William Thornley**

Une petite pause préventive ? En toute sérénité, autour d'un café avec les agents de la police municipale, il peut être utile d'évoquer les bons réflexes à adopter en cas de situations à risque (arnaques, sécurité au domicile, etc.).

**Réservations auprès du CCAS jusqu'au 8 octobre : 01 34 25 42 52 / [social@ville-osny.fr](mailto:social@ville-osny.fr)**

## Loto solidaire

**Vendredi 10 octobre de 14h à 17h**

**Résidence intergénérationnelle Terra nova, 10 rue Paul-Émile Victor**

Ouverts à tous les seniors de la ville : chaque participant apporte un ou plusieurs lots de moins de 2€ en échange de cartons de loto. Minimum 3 sessions de jeux.

**Renseignements et réservations auprès de Marianne solidarités : 07 65 28 57 97 / [sandra.derquenne@marianne-solidarites.fr](mailto:sandra.derquenne@marianne-solidarites.fr)**

## Formation intergénérationnelle aux gestes de 1ers secours

**Samedi 11 octobre, de 13h30 à 17h**

**Foyer de la Belle époque, place Jean Jaurès**

Sous la houlette de la Croix Rouge Française, à partir de 10 ans.

**Inscriptions du 2 au 30 septembre au CCAS : 01 34 25 42 52 / [social@ville-osny.fr](mailto:social@ville-osny.fr)**

Sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Date

Lundi 6 octobre, 00:00 - Samedi 11 octobre, 00:00

Contact

CCAS : 01 34 25 42 52

[social@ville-osny.fr](mailto:social@ville-osny.fr)