

A vibrant bouquet of flowers, including pink roses, white carnations, and small pink blossoms, is arranged in a rustic, weathered metal bucket. The background is a soft-focus green garden. The text is overlaid on the top left of the image.

LA VIE EST BELLE

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024

EDITO



**Monsieur
Thierry Meignen**
Sénateur
de la Seine-Saint-Denis
Président du groupe
de la majorité municipale



**Monsieur
Jean-Philippe Ranquet**
Maire du Blanc-Mesnil



**Madame
Christine Cerrigone**
1^{er} Adjointe au maire,
Conseillère Régionale
d'Ile-de-France

Vous avez trouvé l'été riche en festivités, voyages et animations ? Alors nous espérons que vous avez encore de l'énergie à revendre pour une rentrée qui va démarrer sur les chapeaux de roue. Pas de vacances pour les équipes du service seniors qui n'ont pas ménagé leurs efforts pour vous proposer un programme riche et diversifié. Nous tenons à les remercier pour leur implication quotidienne à votre service. Les fins gourmets auront ainsi de quoi satisfaire leurs papilles gustatives grâce aux paniers de fruits et de légumes qu'ils composeront lors de « la cueillette de Rutel » et avec le salon du chocolat à Paris, plus grand événement au monde consacré au cacao.

Comme toujours vous aurez l'occasion de vous dégourdir les jambes et la tête avec les cours de danse, de yoga, de feldenkrais et les cours d'informatique pour que le numérique n'ait plus aucun secret pour vous. Rarement une ville offre une telle possibilité de découvrir encore et toujours le patrimoine culturel de notre beau pays mais pour vous nous nous efforçons à obtenir le meilleur avec notamment non pas une mais deux escapades au bord de l'eau – à Paris et Compiègne – chargées d'histoire. Nous vous ouvrirons également les portes du Palais du Luxembourg et ses anecdotes que nous partagerons autour d'un déjeuner au restaurant du Sénat.

Vous l'aurez compris, la rentrée sera sportive et il ne saurait en être autrement en cette année olympique. L'olympisme sera d'ailleurs le thème de la deuxième édition de la « semaine bleue » pour laquelle nous vous attendons nombreux.

N'attendez plus et rejoignez-nous pour profiter de cette panoplie d'activités !



À VOS INSCRIPTIONS



La saison 2024/2025 des ateliers proposés par le service seniors débutera en octobre. Vous pourrez vous inscrire à partir du lundi 2 septembre auprès du service seniors soit par téléphone au 01 48 67 29 34 soit en vous rendant sur place au 7, mail Gabriel Péri.

Nous rappelons que pour bénéficier des ateliers, il faut avoir au moins 60 ans et être inscrits au service seniors. Renseignements et inscriptions auprès du service seniors.

DE L'INFORMATIQUE POUR TOUS !



Daniel et Joël, les professeurs proposent aux seniors de la formation continue, à leur rythme et en fonction de leur niveau.

Pour continuer à vous perfectionner, des stages théoriques et pratiques, d'une durée de trois heures, seront dispensés tout au long de l'année. Un guide avec le détail des stages est à votre disposition au service seniors et sur le site internet de la ville du Blanc-Mesnil.

Vous pouvez venir avec votre matériel (ordinateur portable, tablette, smartphone). Pour ceux qui ne sont pas équipés, la salle informatique dispose de plusieurs ordinateurs et d'un réseau WiFi connecté à internet pour une mise en pratique immédiate.

En parallèle, Daniel et Joël anime le garage numérique, à partir de 16h30, le lundi et le jeudi. Il apporte des solutions à vos besoins spécifiques comme résoudre des problèmes d'accès de messagerie sur votre smartphone, votre ordinateur qui ne démarre pas....

Les nouveaux inscrits pourront assister à un cours d'essai gratuitement. Les cours et le garage numérique (les lundis et les jeudis) se tiendront à la maison pour tous Jean Jaurès au 2bis, avenue Jean Jaurès.

Reprise de l'activité : le lundi 30 septembre et le jeudi 03 octobre

Tarif annuel : 15,00 euros

Tarif stage : 10,00 euros le stage

DE LA DANSE DE SALON

Que vous soyez débutants ou initiés, Peggy, professeure de danse vous accueillera sur la piste. Elle vous initiera aux joies de la salsa, du rock, du tango, de la samba, du paso-doble ou encore aux danses latino. L'ambiance sera, comme toujours, conviviale et au beau fixe autour d'un programme riche en apprentissage.

Les nouveaux inscrits pourront assister à un cours d'essai gratuitement. Les cours se tiendront le mercredi et le vendredi à la salle de réception en mairie. Reprise de l'activité : le mercredi 2 octobre et le vendredi 4 octobre. Attention Nouveau tarif annuel : 30,00 euros. Vous pouvez participer aux deux cours de la semaine.





FELDENKRAIS, SOULAGER SES DOULEURS

Douce et facile à pratiquer, c'est une méthode basée sur le mouvement et la sensation qui vous permet de prendre conscience des mauvaises postures que vous prenez par habitude ou après un traumatisme et de comprendre comment les modifier. Au sol ou allongé, Claire, professeure de feldenkrais vous guide, au son de sa voix, pour vous aider à dénouer vos tensions et à vous détendre par la respiration. Ce qui vous permettra de soulager vos douleurs et d'être plus à l'aise dans votre quotidien.

Nous vous informons que le tapis de sol n'est pas fourni. Il est également conseillé de se munir d'un petit plaid et d'un coussin pas trop mou pour la tête

Les nouveaux inscrits pourront assister à un cours d'essai gratuitement.

Attention nouveaux horaires : Les cours se tiendront le mardi de 9h30 à 10h30 à l'Espace Eiffel situé au 156, avenue Charles Floquet. Reprise de l'activité : le mardi 1^{er} octobre (à préciser au moment de l'inscription).

Tarif annuel : 180,00 euros



YOGA, PRENDRE SOIN DE SOI

Pour continuer à vous faire du bien et percevoir votre corps avec douceur et bienveillance, Caroline, professeure de yoga vous enseignera cette discipline. La séance est plus ou moins physique ou accès à la détente, la relaxation, en fonction de vos aptitudes et de vos souhaits. La respiration est au centre de chaque séance. Elle permet de lâcher prise et mieux gérer ses émotions ou ses éventuelles angoisses. **Nous vous informons que le tapis de sol n'est pas fourni. Les nouveaux inscrits pourront assister à un cours d'essai gratuitement. Les cours se tiendront le jeudi à l'espace Eiffel. Reprise de l'activité : le jeudi 3 octobre. Tarif annuel : 250,00 euros**

SURVEILLEZ VOS BOÎTES AUX LETTRES !

Le mois d'octobre marque le retour du goûter dansant des seniors. Un courrier vous sera bientôt adressé précisant la date et les modalités d'inscription à l'évènement.

Septembre

JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024

À LA CUEILLETTE DE RUTEL

Si vous souhaitez remplir votre panier de fruits et légumes de saison pour retrouver l'authenticité du goût et le plaisir de les cueillir vous-même, alors rendez-vous à la ferme de Rutel située en Seine-et-Marne (77) à deux minutes de la ville de Meaux. Vous pourrez également acheter des produits de qualité à la boutique comme des volailles, de la charcuterie traditionnelle, du fromage et d'autres produits du terroir.



Cette sortie implique beaucoup de marche et de station debout.

Après-midi à Villenoy (77) - Inscriptions dès à présent en fonction des places disponibles - 18 euros

LUNDI 30 SEPTEMBRE 2024

VISITE AU SÉNAT

Une nouvelle visite guidée du Palais du Luxembourg est organisée en septembre pour les personnes n'ayant pas pu avoir de places aux sessions précédentes. Laissez-vous guider pour une visite remplie d'histoires et d'anecdotes liées à ce beau monument ayant accueillis entre ces murs beaucoup de grands noms de l'histoire de France. Vous irez ensuite déguster un repas dans une des salles du restaurant du Palais.

Cette sortie implique beaucoup de marche et de station debout.

Matinée et Déjeuner au Sénat (75) - Inscriptions dès à présent en fonction des places disponibles - 80 euros



Octobre



JEUDI 03 OCTOBRE 2024

COMPIÈGNE ET DÉJEUNER CROISIÈRE

Embarquez pour un voyage au fil de l'eau à bord de l'Escapade.

À 10h00 : Visite de la Cité des Bateliers présentant l'univers des mariners, fiers aventuriers du canal. Vous ressentirez l'émotion et la poésie de la vie de ces hommes passionnés et pourrez poursuivre par une flânerie le long des berges.

À 12h00 : Embarquement à bord de l'Escapade pour un déjeuner-croisière

À 15h00 : Rendez-vous au Château de Compiègne pour une visite commentée en audio-guide des Appartements de l'Empereur et de l'Impératrice, richement décorés comme l'ont souhaité le Premier et Second Empire.

Cette sortie implique beaucoup de marche et de station debout. Journée dans l'Oise (60) - Inscriptions dès à présent en fonction des places disponibles - 83 euros

La Semaine Bleue

du 30 sept.
au 4 oct. 2024

2^e édition

NOMBREUX ATELIERS ET ACTIVITÉS

Marche bleue nordique,
ciné bal, atelier aquatique,
ateliers intergénérationnels
ateliers sur l'alimentation, sport...



BOUGER ENSEMBLE AU BLANC-MESNIL

pour entretenir la flamme !

Réservé
aux + de 60 ans et
un accompagnant
au choix



INSCRIPTIONS GRATUITES ET OBLIGATOIRES À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2024

CCAS, Pôle administratif V. Hugo,
76, rue Victor Hugo - 93150 Le Blanc-Mesnil
E-mail : semainebleue@blancmesnil.fr
Téléphone : 01 48 67 63 63


La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

 **Le
Blanc-Mesnil**
POUR LE MEILLEUR ET POUR L'AVENIR



Photo DR

MARDI 22 OCTOBRE 2024

TOUR INSOLITE AVEC LES CANARDS DE PARIS

Venez découvrir Paris sous un nouvel angle à bord de « Marcel le canard », le seul bus amphibie de la capitale. Laissez-vous guider dans les rues de Paris à la rencontre de la Tour Eiffel, du Pont Alexandre III ou encore du Grand Palais puis faites le grand plongeon pour finir votre tour sur la Seine en passant par la Seine musicale, le Parc de Saint-Cloud et le quartier des affaires.

Cette sortie n'implique pas beaucoup de marche et de station debout.

Après-midi à Paris (75) - Inscriptions dès à présent en fonction des places disponibles - 53 euros

MERCREDI 30 OCTOBRE 2024

SALON DU CHOCOLAT

Partez le temps d'un après-midi dans le plus grand évènement du monde consacré au cacao et ses différentes formes. Vous y retrouverez de nombreux exposants, des ateliers, des dégustations et pourrez assister au célèbre défilé de robes en chocolat.

Cette sortie implique beaucoup de marche et de station debout.

Après-midi à Paris (75) - Inscriptions dès à présent en fonction des places disponibles - 28 euros



Photo DR

PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE

Lundi 30 sept.

CÉRÉMONIE D'OUVERTURE

Discours inaugural
PETIT DÉJEUNER

9h30 à 10h

Cinéma municipal
Louis-Daquin

MARCHE BLEUE NORDIQUE

10h

Départ cinéma municipal
Louis-Daquin

PRÉVENTION DES CHUTES

14h à 15h

Maison des Arts Martiaux

CINÉ-BAL

14h à 16h

Projection du film « LE BAL »
Cinéma municipal
Louis-Daquin

16h à 17h30

Bal des années folles
aux années disco
Salle des réceptions de la Mairie

Mardi 1^{er} octobre

ENTREtenir LA FLAMME...

**AIMER UN JOUR,
AIMER TOUJOURS**

10h à 11h30

Salle des mariages de la Mairie

ATELIERS AQUATIQUES

12h à 12h40

Aquagym / Natation

12h45 à 13h15

Relaxation / Aquabike

13h20 à 13h45

Aquazumba / Natation
Piscine du Parc

REPASSONS LE CODE !

15h à 16h30

Salle Roucaute en Mairie

Mercredi 2 octobre

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE ATELIER CRÉATIF + DÉJEUNER

10h à 12h

(Groupe 1)
Visite guidée de la structure
+ réalisation d'une œuvre
artistique

12h à 14h

(Groupe 1 et 2)
Déjeuner

14h à 16h

(Groupe 2)
Poursuite de la réalisation
d'une œuvre artistique
+ atelier lecture aux enfants

Groupe scolaire
Chevalier-de-Saint-George

COURS SPORT SUR CHAISE

10h à 11h

Salle des réceptions
de la Mairie

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE « TEA TIME »

14h à 17h

Lycée Jean-MOULIN

Jeudi 3 octobre

LOTO BINGO

10h

Ludo-médiathèque
Jean-Jaurès

LE POTAGE DE LÉGUMES DE MON ENFANCE

10h à 13h

Maison de quartier Jean-Jaurès

POSTURE, ÉQUILIBRE ET MÉMORISATION

13h30 à 14h30

Dojo 2 du Stade Jean-Bouin

HALTE AUX ESCROQUERIES

15h à 16h30

Salle Roucaute en Mairie

Vendredi 4 octobre

RÉVEIL MUSCULAIRE

9h30 à 10h30

Dojo 2 du Stade Jean-Bouin

INTERNET EN TOUTE SECURITE

11h à 12h30

Salle Roucaute en Mairie

QUIZZ : LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION

14h à 16h

Salle Roucaute en Mairie

CÉRÉMONIE DE CLÔTURE Discours de clôture

17h à 18h30

Salle des réceptions
de la Mairie

INSCRIPTIONS, RAPPEL

Dès à présent en fonction des places disponibles pour :

Jeudi 12 septembre : Cueillette de Rutel

Lundi 30 septembre : Visite au Sénat

Jeudi 03 octobre : Compiègne et déjeuner-croisière

Mardi 22 octobre : Les canards de Paris

Mercredi 30 octobre : Le salon du chocolat

Renseignements et inscriptions

Service seniors

7, Mail Gabriel Péri

93150 LE BLANC-MESNIL

Jours et heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Se présenter au Service Seniors à partir de la date d'inscription indiquée pour chaque sortie afin de retenir et régler les places que vous désirez. Il est possible de réserver par téléphone au 01 48 67 29 34 à la seule condition de régler votre sortie **dans un délai maximum de 48 heures à compter de la date d'inscription (au-delà votre réservation n'est pas certaine)**. Les remboursements ne sont pas possibles, sauf cas de force majeure.

Déroulement des sorties

IL EXISTE SIX POINTS DE RENDEZ-VOUS :

- 32, avenue de la République (devant l'ancienne Poste)
- Avenue des Cosmonautes, arrêt de bus « Rond-point de la Division Leclerc »
- Avenue Descartes (face à l'avenue Garros)
- Résidence Maria Valtat
- Docteur Calmette, arrêt de bus avenue Pasteur (côté trottoir du centre commercial)
- Boulevard Jacques Decour, arrêt de bus des « Quatre Tours »

Trois points de rendez-vous sont proposés pour certaines sorties signalées par un astérisque (*) : 32 avenue de la République, Résidence Maria Valtat, arrêt de bus des «Quatre-Tours».

Dans l'intérêt de tous, il est impératif d'être à l'heure et de respecter ces points de rendez-vous. Des exceptions sont faites pour les retours après 22 heures (ou lors des retours séjours), dans ce cas, **les points d'arrêts supplémentaires ne modifient pas le trajet emprunté par l'autocar**. Les horaires de car sont indiqués au bureau d'accueil lors de l'inscription. Nous vous remercions de bien vouloir vous conformer à ces dispositions. Toute modification du programme est indépendante de notre volonté.

A VOTRE ÉCOUTE

NE L'OUBLIEZ PAS, CES PAGES SONT LES VÔTRES !

Pour nous écrire, pour dialoguer ou pour que nous puissions, tout simplement, être au plus près de vos préoccupations, adressez-vous au **Service Seniors - 7, Mail Gabriel Péri - 93150 Le Blanc-Mesnil**
Tél. 01 48 67 29 34 - mail : service.seniors@blancmesnil.fr