

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<sup>er</sup> Adjointe au maire,  
Conseillère Régionale  
d'Ile-de-France

**V**ous 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**

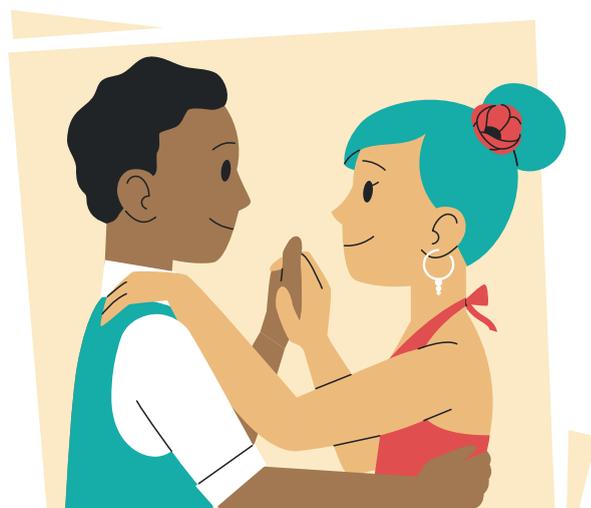
**Tarif annuel : 15,00 euros**

**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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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](mailto: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<sup>er</sup> 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**

**COCKTAIL**

**17h à 18h30**

Salle des réceptions  
de la Mairie

# INSCRIPTIONS, RAPPEL

Dès à présent en fonction des places disponibles pour :

**Jeu**di 12 septembre : Cueillette de Rutel

**Lundi** 30 septembre : Visite au Sénat

**Jeu**di 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](mailto:service.seniors@blancmesnil.fr)