



## Gymnastique « Seniors : Bougez autrement ! »

lundi 12 octobre de 14h à 15h

### OÙ

Salle Froment - Rue Hurtu à Albert

### RENSEIGNEMENTS

Sport pour tous : 03 22 44 90 92

### QUOI

Gymnastique « Forme et Bien-être ». Ouvert aux seniors. GRATUIT

## Club des Chiffres et des lettres

lundi 12 octobre de 15h à 17h

### OÙ

Salle au fond de la cour de la bibliothèque d'Albert – rue de Birmingham

### RENSEIGNEMENTS

Jacques Dupire : 03 22 85 00 57

### QUOI

Démonstration du jeu « des chiffres et des lettres », un moyen pour combattre la maladie d'Alzheimer. Ouvert à tous. GRATUIT

## Grand Loto

mardi 13 octobre de 14h30 à 16h

### OÙ

MARPA - 6, rue Neuve à Combles

### RENSEIGNEMENTS

Mme Delavault : 03 22 85 15 15

### QUOI

Jeu du loto...avec de nombreux lots, suivi d'une collation. Tarif : 1€ la carte

## Information sur l'audition

mardi 13 octobre de 15h à 17h

### OÙ

Salle Bordeaux de la mairie d'Albert

### RENSEIGNEMENTS

Nicolas Derumaux : 07 86 98 55 25

### QUOI

Information sur l'audition, les appareillages, les financements et aides, sensibilisation aux difficultés liées à la surdité. Ouvert à tous. GRATUIT

## Bien dans son corps, bien dans sa tête avec le yoga

mercredi 14 octobre dès 14h

### OÙ

Résidence Seniors IDYLIA Albertine,  
42, rue des Illieux à Albert

### RENSEIGNEMENTS

Elisabeth Louchet : 03 22 74 89 41

### QUOI

Découverte du yoga (bien-être et relaxation). Entrée libre de 14h à 18h.  
Ouvert à tous. GRATUIT

## Projet « Les Jardins suspendus »

mercredi 14 octobre de 14h30 à 16h30

### OÙ

Résidence Louise Marais d'Arc de  
Bray sur Somme

### RENSEIGNEMENTS

Peggy Wargnier : 03 22 76 01 41

### QUOI

Installation et mise en culture du jardin fabriqué par les résidents de l'EHPAI et les bénéficiaires des « Jardins du Coquelicot », puis partage d'un goûter entre les personnes des 2 structures, les invités et les visiteurs. Dans le même temps, découverte du parcours de santé extérieur. Ouvert à tous. GRATUIT

## Balade d'automne aux étangs du Couchant

jeudi 15 octobre de 14h à 16h

### OÙ

Rdv à la résidence L.Marais  
d'Arc de Bray sur Somme

### RENSEIGNEMENTS

Peggy Wargnier (EHPAD) : 03 22 76 01 41  
Marie-José Bierwald (SSIAD) : 03 22 74 69 62

### QUOI

Balade pédestre accessible aux personnes à mobilité réduite aux étangs du Couchant, puis retour à la résidence pour un goûter. Ouvert aux résidents de l'EHPAD, du SSIAD, professionnels, aidants naturels accompagnés s'ils le souhaitent de leurs petits-enfants. GRATUIT

## Marche nordique « Seniors : Bougez autrement ! »

jeudi 15 octobre de 14h à 16h30

**OÙ**  
Albert

**RENSEIGNEMENTS**  
Sport pour tous : 03 22 44 90 92

### **QUOI**

Rendez-vous devant l'hôtel de ville d'Albert à 14h. Trajet de 6 à 8 km. Prévoir des chaussures de marche et une petite bouteille d'eau. Bâtons mis à disposition. Ouvert à tous. GRATUIT

## « Amusons-nous avec les chiffres et les lettres »

jeudi 15 octobre de 15h à 18h

**OÙ**  
Salle associative à Ginchy -  
Grande rue

**RENSEIGNEMENTS**  
Syndicat d'aide à domicile de Combles :  
03 22 85 08 55

### **QUOI**

Initiation au jeu des chiffres et des lettres, animée par Jacques Dupire, puis goûter. Ouvert à tous. GRATUIT mais réservation souhaitée.

## « Dansez, bougez, voyagez au rythme des sons Country »

jeudi 15 octobre de 19h30 à 20h30

**OÙ**  
Salle des fêtes, rue Félix  
Faure à Albert

**RENSEIGNEMENTS**  
Karine Zmijewski : 03 22 74 65 82

### **QUOI**

Découverte et initiation à la danse Country & Line Dance. Ouvert à tous. GRATUIT

## « Balade, histoire et patrimoine à Mailly-Maillet »

vendredi 16 octobre de 14h à 16h30

### OÙ

Salle des fêtes de Mailly-Maillet

### RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme : 03 22 75 16 42

Mr Delcourt : 06 20 64 81 71

### QUOI

Rdv à la salle des fêtes. Accueil (présentation de la section pédestre), Balade commentée de 3 km avec visite de l'église, de la Chapelle Madame et du monument aux morts puis échange autour d'un café  
Ouvert à tous. GRATUIT

## « Jeu Pyramide : jouer avec les mots »

vendredi 16 octobre de 14h30 à 15h30

### OÙ

Résidence Seniors IDYLIA Albertine,  
42, rue des Illieux à Albert

### RENSEIGNEMENTS

Eliane Fouquet : 03 22 75 31 26

### QUOI

Jouer à Pyramide. Faire deviner des mots, des expressions en utilisant les synonymes, les contraires, les associations d'idées autour d'un thème précisé. Ouvert à tous. GRATUIT

## « Jeu Pyramide : jouer avec les mots »

vendredi 16 octobre de 16h à 17h

### OÙ

Club des Seniors d'Albert - 46, rue  
Carnot

### RENSEIGNEMENTS

Eliane Fouquet : 03 22 75 31 26

### QUOI

Jouer à Pyramide. Faire deviner des mots, des expressions en utilisant les synonymes, les contraires, les associations d'idées autour d'un thème précisé. Ouvert à tous. GRATUIT

# MERCI aux partenaires

*La Semaine Nationale des Retraités et Personnes Âgées est un moment privilégié de la vie associative.*

## SENSIBILISER L'OPINION

Cet évènement informe et sensibilise l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle et sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées.

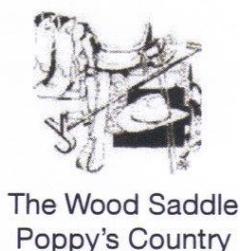
## FAIRE CONNAÎTRE LES PROJETS

La Semaine Bleue met aussi en lumière les réalisations et projets des associations et collectivités locales, qui oeuvrent toute l'année pour les retraités et personnes âgées.

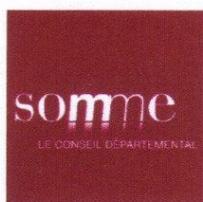
Retrouvez les actions sur :  
[www.msa-picardie.fr](http://www.msa-picardie.fr)  
[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



SSIAD de Bray



Résidence Louise Marais d'Arc EHPAD - Bray sur somme



Club des chiffres et des Lettres du Pays d'Ancre, Club Pyramide Ankrenaton d'Albert, « Jardins Coquelicot ».

MSA de Picardie

8, avenue Victor Hugo

CS 70828

