



ANIMATIONS  
ET STAGES  
GRATUITS

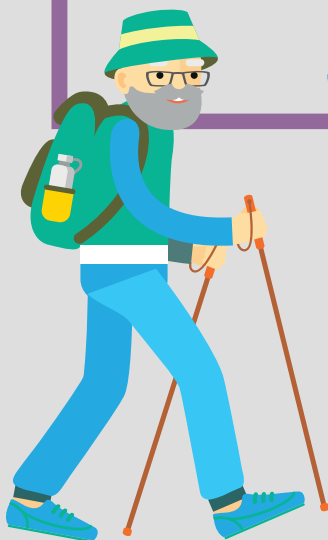
DU 5 AU 16  
OCTOBRE 2020



LES

# SEMAINES BLEUES

DÉDIÉES AUX SÉNIORS  
RETRAITÉS D'ANNECY



## Édito

**Chères Annéciennes, chers Annéciens,**

Dans le contexte sanitaire que nous vivons, les Semaines Bleues ont été repensées de manière à vous protéger, tout en vous permettant de découvrir avec votre famille les actions menées par la ville et ses partenaires, afin de maintenir nos aînés dans des conditions de vie favorisant le lien social et la santé dans toutes ses dimensions. Les journées seniors ont cependant été annulées pour éviter une trop grande concentration de personnes.

Parce que bien vieillir c'est bien vivre avec son corps, bien s'alimenter, participer à la vie sociale et culturelle de son territoire, nous vous proposons de nombreuses activités : excursions, ateliers d'échanges et d'informations, rencontres littéraires, séances de cinéma, moments de bien-être, stages d'expression artistique, événements conviviaux, loto et goûter spectacle de magie et d'humour...

Nous espérons que ces rencontres vous permettront de passer de bons moments ensemble et vous donneront envie de vous inscrire plus régulièrement dans les activités annuelles, voire de passer la porte des six restaurants seniors municipaux.

Nous vous souhaitons de belles semaines bleues à toutes et à tous !



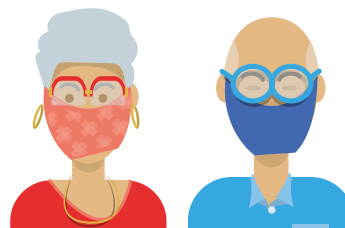
**François Astorg,**  
Maire d'Annecy



**Karine Bui-Xuan Picchedda,**  
Maire-adjointe en charge  
de la santé, du bien-vivre  
et du bien-vieillir

**Du 5 au 16 octobre  
2020**

## PROGRAMME DES ANIMATIONS DES SEMAINES BLEUES DE LA DIRECTION SENIORS



**POUR TOUTES LES ACTIVITÉS, MERCI DE VENIR AVEC  
UN MASQUE ET DE RESPECTER LES DISTANCES PHYSIQUES**

### LUNDI 5 OCTOBRE

Sortie

■ **MARCHE DÉCOUVERTE des  
sentiers d'Annecy-le-Vieux,**

**De 10h à 12h**

Rendez-vous à **9h45**

parking Vignières -

Pommaries, avenue des  
Carrés, Annecy-le-Vieux.

*Prévoir chaussures, bâtons de  
marche et bouteille d'eau.*

*Gratuit - Inscription à  
partir du 21 septembre*

*En partenariat avec  
le CORS 74.*

Lignes 1-5-7-14-17 arrêt "Vignières"



Cinéma

■ **CINÉ SENIORS**

**14h**

"film communiqué 8 jours avant"

Les Nemours, 2 place  
Ste Claire, Annecy

4.50 € - sur inscription

Lignes 1-2-3-4-5-6-7  
arrêt "gare"

## LUNDI 5 OCTOBRE

Littérature

### ■ LECTURE À VOIX HAUTE

14h30 à 16h30

Pour le plaisir de partager des poèmes, des extraits de romans, de pièces de théâtre, de bandes-dessinées, etc  
Au SEA, 17 clos buisson, Annecy-Le-Vieux

Gratuit - Inscription à partir du 21 septembre.  
04 50 09 96 08

Lignes 1 et 7 arrêt "buisson"

Atelier

### ■ ZEN ET BEAUTÉ DES MAINS

14h30 à 16h30

ECN, centre V. Hugo, 6 rue de l'aérodrome, Meythet.  
04 50 22 89 45

Gratuit sur rendez-vous

Lignes 1 et 7 arrêt "Meythet centre", Lignes 6 arrêt "Hôtel de ville"

Atelier d'échanges et d'information

### ■ CHANGEMENT DE LIEUX DE VIE

parlons de nos émotions avec Sérénimouve.

14h30 à 16h30

La Grenette,  
3 rue du Parc,  
Cran-Gevrier

Gratuit - Inscription  
04 50 57 04 94

Lignes 1, 7, 8  
arrêt "chorus"

## MARDI 6 OCTOBRE

Sortie

### ■ EXCURSION JOURNÉE AU PARC DES OISEAUX DE VILLARS LES DOMBES

Le plus beau spectacle d'oiseaux en vol, un déjeuner de spécialités de la Dombes, protection et préservation d'espèces menacées, une journée riche en émotions.

Départ communes déléguées d'Annecy et Annecy-le-Vieux : payant  
Inscription à partir du 21 septembre à 8h30

Atelier

### ■ CUISINE dessert gourmand sans cuisson et goûter partagé

14h30 à 16h30



La Grenette, 3 rue du Parc, Cran-Gevrier

Gratuit - Inscription à partir du 21 septembre.  
04 50 57 04 94

Lignes 1, 7, 8 arrêt "chorus"

Atelier

### ■ CRÉATION BIJOUX

14h30 à 16h30

La salle convivialité  
Mairie Seynod

Gratuit - Inscription à partir du 21 septembre.  
04 50 33 45 35

Lignes 2, 13 et 16 arrêt "marché"



## MERCREDI 7 OCTOBRE

Sortie

### ■ À LA DÉCOUVERTE des sentiers de Seynod De 10h à 12h



Prévoir chaussures adaptées, bâtons de marche et bouteille d'eau.

**Rendez-vous** à 9h45 sur le parking du Groupe Scolaire de Vieugy, chemin de Rioz Buisson, Seynod

Gratuit - Inscription à partir du 21 septembre  
En partenariat avec le CORS 74

Ligne 2, arrêt "vieugy"

Spectacle

### ■ "Tim, Tom et Anaë"



14h30

Un spectacle intergénérationnel contemporain, poétique et plein d'humour, qui parle à tous les âges. Compagnie de l'une à l'autre.

Venez avec vos petits-enfants, petits-neveux, oncle d'Amérique, amis d'ici ou d'ailleurs.

Gratuit - Entrée libre dans la limite des places disponibles

Salle Pierre Lamy,  
12 rue de la République,  
Annecy  
Lignes 1-2-3-4-5-6-7  
arrêt "gare"

## JEUDI 8 OCTOBRE

Sortie

### ■ EXCURSION JOURNÉE AU PARC DES OISEAUX DE VILLARS LES DOMBES

Le plus beau spectacle d'oiseaux en vol, un déjeuner de spécialités de la Dombes, protection et préservation d'espèces menacées, une journée riche en émotions.

Départ communes déléguées de Seynod, Cran-Gevrier, Meythet et Pringy. Payant  
Inscription à partir du 21 septembre à 8h30.

## VENDREDI 9 OCTOBRE

Atelier

### ■ DÉCOUVERTE DE DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE RELAXATION De 14h30 à 15h30

A la suite de cet atelier vous pourrez vous inscrire pour un stage de 6 séances.

Gratuit - inscriptions à partir du 21 septembre.

Au foyer F-M RITZ,  
7 fbg des Balmettes,  
Annecy  
04 50 33 65 37

Lignes 4 et 15 arrêt "lycée Gabriel Fauré"

Lignes 1-2-3-4-5-6-7 arrêt "gare"

## VENDREDI 9 OCTOBRE

Littérature

### ■ RENCONTRE LITTÉRAIRE

14h30 à 16h00

avec les bibliothécaires de l'association "Culture et Bibliothèque pour tous". Partagez avec elles la rentrée littéraire de la saison.

Entrée libre dans la limite des places disponibles.

Au foyer F-M RITZ,  
7 fbg des Balmettes,  
Annecy  
04 50 33 65 37

Lignes 4 et 15 arrêt "lycée Gabriel Fauré"  
Lignes 1-2-3-4-5-6-7 arrêt "gare"

## LUNDI 12 OCTOBRE

Cinéma

### ■ CINÉ SENIORS

14h30

"film communiqué 8 jours avant"  
Cinéma Pathé, centre commercial Courier,  
7 av de Brogny, Annecy  
4.50 € - sur inscription  
Lignes 1-2-5-6-9-10 arrêt "Courier"

Jeux

### ■ JEUX MÉMOIRE POUR MUSCLER SES NEURONES



14h30 à 16h00

Au SEA, 17 clos Buisson,  
Annecy-Le-Vieux  
04 50 09 96 08  
Gratuit - inscription à partir du 21 septembre  
Lignes 1 et 7 arrêt "buisson"

Convivialité

### ■ GOÛTER CRÊPES ET ACCORDÉON

14h30 à 17h00

Salle convivialité,  
Mairie Seynod  
04 50 33 43 35  
Gratuit - inscription à partir du 21 septembre  
Lignes 2-13-16 arrêt "marché"

## MARDI 13 OCTOBRE

Jeux

### ■ Loto

14h30

(prenez un sac pour emporter vos lots)  
Salle d'animation,  
place Boileau, Pringy  
(face à la mairie)  
2,25€ le carton  
Entrée libre dans la limite des places disponibles  
04 50 27 29 12

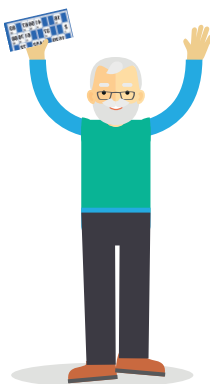
Ligne 18 arrêt "Pringy mairie"

Atelier

### ■ CUISINE dessert gourmand sans cuisson et goûter partagé

14h30 à 16h30

Salle convivialité, Mairie Seynod  
Gratuit - Inscription à partir du 21 septembre.  
04 50 33 45 35  
Lignes 2-13-16 arrêt "marché"



## MERCREDI 14 OCTOBRE

Information

### ■ INFORMATION FONDS AIR BOIS

De 9h30 à 11h30

Chauffage au bois, rénovation énergétique de vos logements, aide à l'adaptation en appartement ou pavillon. Venez poser vos questions, les professionnels du Grand Annecy vous répondront.

Salle Loverchy - 36 avenue Montaigne, Seynod (à côté du centre des impôts)

Gratuit - entrée libre dans la limite des places disponibles. Ligne 4 arrêt "Seynod Polynôme"

Atelier

### ■ GOÛTER SPECTACLE DE MAGIE ET PLEIN D'HUMOUR

De 14h30 à 17h00 "Tour après tour un spectacle qui vaut le détour" 2 magiciens et humoristes Gregory Wipliez et Stéphane Cruz.

Espace Rencontre, 39 route de Thônes, Annecy-le-Vieux  
Gratuit - Inscription à partir du 21 septembre  
Ligne 5 arrêt "espace rencontre"

## JEUDI 15 OCTOBRE

Atelier d'échanges et d'information

### ■ DÉMÉNAGER POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Quelle expérience tirer du confinement ?

Avec Sérénimouve

14h30 à 16h30

Salle convivialité, Mairie Seynod,  
04 50 33 45 35  
Lignes 2-13-16 arrêt "marché"

Cinéma

### ■ CINÉ SENIORS

14h

"film communiqué 8 jours avant"

Cinéma La Turbine Place Chorus, Cran-Gevrier,  
4.50 € sur inscription  
Lignes 1-7-8 arrêt "Chorus"

## VENDREDI 16 OCTOBRE

Atelier d'échanges et d'information

### ■ CLASSEMENT ET ARCHIVAGE DES DONNÉES PERSONNELLES

De 15h00 à 17h00

Avec Sérénimouve  
Gratuit - Inscription à la COZNA, 17 chemin du Maquis, Annecy  
04 50 88 39 93

Ligne 4 arrêt "France-maquis"



## STAGES GRATUITS

## NE MANQUEZ PAS NOS STAGES D'EXPRESSION ARTISTIQUE À LA PORTÉE DE TOUS

Gratuits et sur inscription à partir du 21 septembre,  
dans tous les lieux d'accueil seniors

### STAGE D'EXPRESSION MUSICALE

Jeux musicaux et pratiques musicales simples.  
Pour tous les goûts, un moment de détente en rythme.

- **Séance 1 : vendredi 9 octobre** de **10h à 12h** à la salle des eaux et forêts, 113 bd du Fier, Annecy. Lignes 2 et 10 arrêt "Genève Fier"
- **Séance 2 : mardi 13 octobre** de **10h à 12h** à la salle des eaux et forêts, 113 bd du Fier, Annecy. Lignes 2 et 10 arrêt "Genève Fier"
- **Séance 3 : mercredi 14 octobre**, restitution de **14h30 à 15h30** au goûter spectacle de magie, à l'Espace Rencontre, 39 route de Thônes, Annecy-le-Vieux



### STAGE D'EXPRESSION CORPORELLE ET CULTURE D'AFRIQUE

Voyage en Afrique à travers la danse et la musique. Venez danser, chanter et partager la joie de l'Afrique. Facile et accessible à tous.

- **Séance 1 : vendredi 9 octobre** de **16h30 à 18h30**  
Salle Rulland, 9 rue de la solidarité, Annecy. Ligne 5 arrêt "Rulland"
- **Séance 2 : mardi 13 octobre** de **14h00 à 16h00**  
Salle Rulland, 9 rue de la solidarité, Annecy. Ligne 5 arrêt «Rulland»
- **Séance 3 : jeudi 15 octobre** de **15h30 à 17h30**, restitution FLASH MOB  
lieu communiqué lors de la première séance

## INSCRIPTIONS

À partir du lundi 21 septembre 2020

Les inscriptions aux activités des Semaines Bleues ont lieu :

- Mairie déléguée Pringy 04 50 27 29 12
- Mairie déléguée Seynod 04 50 33 45 00
- Ritz 04 50 33 65 37, la Coznà 04 50 88 39 93,
- Espace Chez Nous 04 50 22 89 45, La Grenette 04 50 57 04 94  
animation-restauration@annecy.fr
- Service Entraide Ancilevien 04 50 09 90 93