



Montereau
FAULT-YONNE

• BEL ÂGE •

**Du 5 au 10
octobre 2026**



La
**Semaine
Bleue**

À tout âge, ensemble !

2026



**Valorisons la place des aînés
et les liens intergénérationnels
dans notre société !**

INFOS : 01 74 80 70 26 • contactbelage@ville-montereau77.fr

seine&morne 77
LE DÉPARTEMENT



Seine-et-Marne



Audika
Équipement à votre écoute



CCF Comité d'entraide
aux Families



P SERVICES

vyv
Île-de-France

JOURNÉE D'EXPOSITION & D'INFORMATION

OUVERTE À TOUS – Salle Sémisoroff - Halle Nodet au 2 rue Pierre Corneille à Montereau-fault-Yonne

■ Lundi 5 octobre

10h : petit déjeuner offert par EMEIS résidence Château Nodet accompagné du discours d'ouverture du lancement de la Semaine Bleue par Béatrice Corneillan, adjointe au Maire déléguée au Bel Âge et au Grand Âge.



Petit déjeuner

10h - 17h : jeux de Wii, réalité virtuelle, jeux de cartes, jeu d'échecs présentés par le service jeunesse de Montereau.

10h - 17h : web radio et « micro-trottoir » présenté par l'Incubateur municipal.



Web radio et « micro-trottoir »

11h - 12h : présentation de la résidence intergénérationnelle et présentation de la résidence Séniors LP promotion.

11h - 12h : conférence « Qu'est-ce que la Sophrologie » présentée par Laëtitia Vuillet, Sophrologue de Montereau.



Qu'est-ce que la sophrologie ?

13h30 - 15h30 : grand cours de gym douce du Bel Âge animé par Patrice, éducateur sportif municipal.

14h30 - 16h30 : atelier basket santé. EHPAD de Montereau – 1 rue Victor Hugo

15h30 : « comment préparer un goûter anti-gaspi ? » goûter convivial préparé et présenté par la Cuisine Centrale de la ville de Montereau.



Préparer un goûter anti-gaspi

PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES au service du Bel Âge au 01 76 80 70 26
places limitées

■ Mardi 6 octobre

10h – 12h : atelier numérique animé par le conseiller numérique municipal – Château des Amendes – 4 rue Pierre Brossolette (15 places).

14h – 15h : zoothérapie - Résidence Château Nodet - EMEIS – 3-5 rue du Maréchal Juin (4 places).



14h – 18h : goûter dansant « Ce Rêve Bleu » Salle Sémisoroff – Halle Nodet – 2 rue Pierre Corneille. *Tarif 6 euros Montereau et 8 euros extérieurs.*

15h – 16h30 : atelier Mouv'danse (danse sur chaise) EHPAD de Montereau - 1 rue Victor Hugo.

■ Mercredi 7 octobre

10h – 12h : conférence « Bienvenue à la retraite » avec la participation du PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) – Château des Amendes – 4 rue Pierre Brossolette (18 places).

10h à 12h : conférence « Bienvenue dans ma résidence » Résidence Belle Feuille, 2 rue Edmond Rostand (20 places).

10h – 11h : atelier équilibre - Résidence Château Nodet - EMEIS – 3-5 rue du Maréchal Juin (5 places).

12h – 14h : bistro d'en haut intergénérationnel « Les recettes de nos grand-mères » salle François Mitterrand - avenue de Surville. Inscription au centre social au 01 64 32 64 86.

14h – 15h : cours collectif de gym douce avec la participation du service municipal des sports et de la vie associative – Gymnase Jacky Boiché (grand DOJO), 10 rue Pierre de Montereau.

14h30 – 16h30 : atelier pâtisserie avec la participation des jeunes du service jeunesse, les aînés du service municipal du Bel Âge et de la résidence autonomie Belle Feuille. Goûter convivial à 15h45 - L'Escale d'en haut, 1 rue Laennec.

15h – 16h : cours collectif « Vitalité et vigilance par le sport » avec la participation du service municipal des sports et de la vie associative - Gymnase Jacky Boiché (grand DOJO) – 10 rue Pierre de Montereau.

15h – 16h : conférence « Prévention des chutes » résidence Château Nodet – Emeis, 3-5 rue du Maréchal Juin.



Conférence « Prévention des chutes »

■ Jeudi 8 octobre

9h - 12h : découverte cours de danse avec la participation de l'association de danse Bel Âge - Salle Semisoroff - Halle Nodet, 2 rue Pierre Corneille.

10h - 12h : atelier « Bienvenue à la retraite » avec la participation du PRIF (Prévention Retraite Île de France) - Château des Amendes - 4 rue Pierre Brossolette.

10h - 16h : simulateur de conduite, avec la participation de la Police Municipale de Montereau - Maison pour tous, 6 rue Jules Ferry.

10h30 - 16h30 : portes ouvertes de la CITEMETRIE, l'habitat sur mesure. Château des Amendes - 4 rue Pierre Brossolette.

14h - 17h : café partagé : échanges et discussions - Maison pour tous - 6 rue Jules Ferry (*ouvert à tous*).

14h - 16h : quiz intergénérationnel sur le thème du code de la route, avec la participation de la Police Municipale de Montereau - Maison pour tous - 6 rue Jules Ferry.

14h - 16h : atelier FAB LAB intergénérationnel : confection de pin's et marque-pages. Château des Amendes - 4 rue Pierre Brossolette (*6 places*).

14h - 16h : atelier percussion avec la participation de l'incubateur municipal - rue des Vignes (*6 places*).

■ Vendredi 9 octobre

9h30 - 12h30 : portes ouvertes Audika venez tester votre audition - 70 rue Jean Jaurès.

10h - 12h : atelier floral avec la participation du service des espaces verts municipaux - Château des Amendes, 4 rue Pierre Brossolette (*15 places*).

11h - 12h : circuit d'aquatraining avec la participation des maîtres-nageurs municipaux - Piscine municipale des Rougeaux, rue du 11 novembre (*25 places*).

13h30 - 14h30 : circuit d'aquatraining avec la participation des maîtres-nageurs municipaux - Piscine municipale des Rougeaux, rue du 11 novembre (*25 places*).

14h - 16h : sophrobalade avec la participation de Laëtitia Vuillet, sophrologue de Montereau. Point de rassemblement au kiosque du parc des Noues.

14h30 - 16h : journée éco-citoyenne animée par le service municipal développement durable - Parc du château des Amendes - 4 rue Pierre Brossolette.

15h - 16h30 : thé dansant, musicien Luc Andrier. Résidence Château Nodet - Emeis - 3-5 rue du Maréchal Juin.

■ Samedi 10 octobre

10h - 12h : randonnée 7 km encadrée par le RandoClub de Montereau. Départ Château des Amendes, 4 rue Pierre Brossolette.

14h-15h : sophrologie suivie d'un atelier aquasouffle. Piscine Municipale des Rougeaux - rue du 11 novembre (*20 places*).

Il fait bon vieillir à MONTEREAU !