

**Du vendredi 3 au
vendredi 10 octobre
2025**



SEMAINE BLEUE

villeneuve-le-roi.fr



ÉDITO

Bouger, réfléchir, bien manger et agir dans la société d'aujourd'hui sont les clés du bien vieillir.

La Semaine bleue, du vendredi 3 au vendredi 10 octobre, est l'occasion de se retrouver et de découvrir des astuces pour améliorer son quotidien.

Les services municipaux de Villeneuve-le-Roi et d'Ablon-sur-Seine et leurs partenaires ont élaboré un programme varié mêlant ateliers, animations, conférences et sorties à destination des habitants de plus de 60 ans.

L'ensemble des activités est détaillé dans ce programme, jour après jour. Nous vous souhaitons une excellente Semaine bleue !



A stylized black ink signature of Didier Gonzales, consisting of a large 'C' followed by a series of loops and a horizontal line.

Didier Gonzales
Maire de Villeneuve-le-Roi



A stylized black ink signature of Éric Grillon, featuring a large 'E' and several sharp, angular strokes.

Éric Grillon
Maire d'Ablon-sur-Seine

INSCRIPTIONS DU LUNDI 1^{ER} AU VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025

Toutes les activités nécessitent une inscription. Modalités sur la fiche d'inscription à retrouver à la fin du programme. Animations dédiées aux Ablonais et aux Villeneuvois.

VENDREDI 3 OCTOBRE

> Marche

Marche d'une heure dans Villeneuve-le-Roi.

10h | Résidence autonomie Jean-Rostand à Villeneuve-le-Roi

> Feu vert pour la mobilité

Bouger, c'est la liberté ! Des jeux, des quiz, un simulateur de conduite et des échanges avec des professionnels de la sécurité routière permettent de continuer à se déplacer en toute tranquillité.

Atelier tous piétons : jeu en équipes pour favoriser les bons comportements, identifier et anticiper les situations à risque, et rappeler les règles de circulation des piétons, notamment en milieu urbain. Sur inscription.

Voiture 10 erreurs : sensibilisation sur l'importance d'une voiture correctement équipée et entretenue, identification des anomalies relatives à la sécurité sur un véhicule. Sur inscription.

Simulateur de conduite : se placer au volant virtuel d'une voiture et réaliser un exercice ou un parcours routier prédéfini.

9h30-12h30 | Forum à Villeneuve-le-Roi

> Yoga du visage

Courte méditation pour se détendre et découvrir des exercices d'automassage du visage avec crème ou huile sur plusieurs zones du visage et du cou.

10h et 11h15 | Forum à Villeneuve-le-Roi

> Pause bien-être

Activités apaisantes qui favorisent le bien-être physique et mental.

15h | Résidence autonomie Jean-Rostand à Villeneuve-le-Roi



> Visite et dîner à l'hippodrome de Vincennes

Plongée au cœur des courses de trot avec la visite des écuries de l'Hippodrome de Vincennes. La visite se termine par un dîner au restaurant panoramique, donnant ainsi l'occasion d'observer une course de haut niveau depuis une position privilégiée. Participation : 50€.

17h | Départ en car de l'Espace Culturel Alain-Poher à Ablon-sur-Seine pour les Ablonais

17h15 | Départ en car du kiosque à Villeneuve-le-Roi pour les Villeneuvois

SAMEDI 4 OCTOBRE

> Atelier mug personnalisé

Réalisation d'un mug personnalisé dans un espace où chacun est invité à venir découvrir comment le numérique se met au service des arts créatifs et du bricolage.

9h30 | Fablab à Villeneuve-le-Roi

> Et si on en parlait autrement ?

Débat théâtral vivant, drôle et éclairant, où l'on parle prévention, dépistage et ces cancers qu'il est possible parfois

d'éviter... mais sans blouse blanche ni discours compliqué ! Au programme : scènes du quotidien, un peu de rire, beaucoup de bon sens, et surtout... des réponses à vos vraies questions. Parce que s'informer, c'est déjà se protéger et qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi.

10h | Salle Pierre-Martin à Villeneuve-le-Roi



> Atelier percussions

Découverte de différents instruments faisant partie de la famille des percussions.

14h30 à 16h | Forum à Villeneuve-le-Roi

> Soirée théâtre : "Victor Lustik"

Victor Lustik, l'homme qui a vendu la Tour Eiffel, reprend sa vie dans un spectacle envoûtant mêlant théâtre, musique et danse. Plongée dans l'effervescence des années folles et dans l'art de l'arnaque... Un ensemble dansant et chantant de six artistes qui interprète 9 chansons originales, inspirées du jazz des années 20. Plumes, strass, claquettes et charleston... Participation demandée.

20h30 | Espace culturel Alain-Poher à Ablon-sur-Seine

DIMANCHE 5 OCTOBRE

> Randonnée pédestre

Promenade dans la forêt de Verrière-le-

Buisson offrant un parcours bucolique et dépayçant. Randonnée suivie d'un repas partagé au Forum.

9h30 | Départ en car au kiosque à Villeneuve-le-Roi

> Spectacle : écrin et diamant

Tony Parkan et Miss Caline alternent chansons et numéros transformistes dans un jeu de contrastes et de complémentarité.

14h30 | Salle Pierre-Martin à Villeneuve-le-Roi

LUNDI 6 OCTOBRE



> Déjeuner dansant à la guinguette du Martin Pêcheur

Déjeuner suivi d'une animation musicale. Participation : 50€.

10h45 | Départ en car de l'Espace culturel Alain-Poher à Ablon-sur-Seine pour les Ablonais

11h | Départ en car du kiosque à Villeneuve-le-Roi pour les Villeneuvois

> Spectacle de mentalisme

Un mentaliste viendra faire la démonstration de ses facultés paranormales.

14h30 | Résidence autonomie Jean-Rostand à Villeneuve-le-Roi

> Gym douce

Accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. Un excellent moyen de rester en forme en douceur.

16h30 | Résidence Domitys à Villeneuve-le-Roi

MARDI 7 OCTOBRE

> Atelier art floral

Réalisation d'une composition florale.

10h et 11h15 | Agora à Villeneuve-le-Roi

> Présentation de l'espace séniors

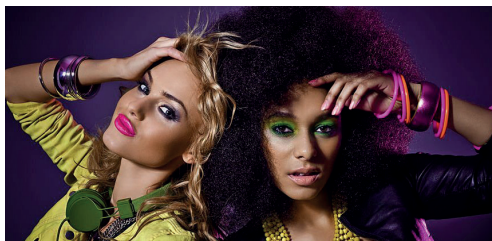
Le nouvel espace séniors regroupe tous les services dédiés : résidence autonomie, portage de repas, aide personnalisée, etc.

10h | Résidence autonomie Jean-Rostand de Villeneuve-le-Roi

> Atelier conseils bien-être

Fabrication de produits de soins, gommage et masque. L'atelier se terminera par de l'automassage. Durant cet atelier de nombreux conseils personnalisés seront donnés.

13h et 15h30 | Forum à Villeneuve-le-Roi



> Soirée Domitys

Dîner-Spectacle années 80 à Domitys. Plongée dans l'ambiance rétro des années 80 le temps d'une soirée festive et pleine de surprises. Spectacle haut en couleurs, ambiance garantie. Tenue années 80 vivement conseillée. Participation de 25€ (apéritif, entrée, plat et dessert, vin à acheter sur place) à régler directement à Domitys.

19h | Résidence Domitys à Villeneuve-le-Roi

MERCREDI 8 OCTOBRE

> Marche bleue avec les enfants des accueils des loisirs

Rejoindre le Pôle communal et les enfants du quartier, avant une arrivée festive au Kiosque. Une marche conviviale et intergénérationnelle, pour bouger ensemble et renforcer les liens de quartier.

9h | Accueil à la résidence Domitys autour d'un café

9h30 | Départ de la marche à la résidence Domitys à Villeneuve-le-Roi

10h | Départ de la marche à la résidence autonomie Jean-Rostand



> Atelier bien-être par les pierres

Venez participer à la fabrication d'un bracelet de pierres naturelles et énergétiques. La lithothérapie est une pratique ancestrale et douce qui utilise les propriétés énergétiques des pierres pour favoriser le bien-être émotionnel, mental et spirituel. Conseillère en lithothérapie, Miriam expliquera les vertus et le fonctionnement de ce monde fascinant des minéraux.

10h-12h | Atelier des Toiles Maison des Associations à Ablon-sur-Seine

JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

> Atelier cuisine

Confection de l'apéritif qui clôturera la marche bleue.

10h | Forum à Villeneuve-le-Roi

> Atelier arts plastiques

Création collective avec les enfants des accueils de loisirs.

14h30 | Salle Pierre-Martin à Villeneuve-le-Roi



> Ludothèque

Jeux de société pour petits et grands à partager.

14h30 | Résidence autonomie Jean-Rostand à Villeneuve-le-Roi

séniors, suivie d'un massage shiatsu pour relâcher les tensions.

11h | Résidence Domitys de Villeneuve-le-Roi

> Dao Yin et méditation

Pratique de méditation et mouvements corporels pour se diriger vers l'apaisement du corps, du souffle et de l'esprit. Lorsque le corps s'apaise, le souffle s'apaise, quand le souffle s'apaise l'esprit s'apaise.

16h30 | Forum à Villeneuve-le-Roi

JEUDI 9 OCTOBRE

> Initiation à la peinture

Réalisation d'un tableau sous les précieux conseils de Miriam PETERS-Rouyer, artiste peintre, assistée par Marie-France Payen. Repas prévu sur place.

9h30 à 16h30 | Maison des Associations à Ablon-sur-Seine



> Conférence autour du sommeil

Des professionnels de la santé viennent pour démêler le vrai du faux, répondre à vos questions et vous donner des conseils pour mieux dormir, sans ordonnance mais, avec le sourire. Au programme : des échanges bienveillants et conviviaux, des astuces simples et un quiz interactif pour tester vos connaissances tout en s'amusant.

10h | Forum à Villeneuve-le-Roi



> Pilates

Un moment de bien-être et de détente avec une séance de pilates adaptée aux

> Déjeuner festif à la résidence autonomie Jean-Rostand

Un moment agréable autour d'un repas composé de spécialités Alsaciennes. Dans le cadre d'Octobre rose une vente de ruban aura lieu au profit de la ligue contre le cancer. Participation : de 8,25 à 10.50€ à payer directement à la résidence.

12h15 | Résidence autonomie Jean-Rostand à Villeneuve-le-Roi



> Atelier nutrition

Apprendre à mieux manger tout en se régalant. Atelier nutrition ludique et instructif, avec présentation sur les apports nutritionnels essentiels pour bien vieillir, suivie de la confection d'une recette saine... et bien sûr, sa dégustation conviviale.

14h30 | Résidence Domitys à Villeneuve-le-Roi



> Sophrologie : apprendre à vivre avec ses acouphènes

Découvertes d'outils de respiration alliés à des mouvements doux et de la relaxation pour mieux gérer son stress,

faire peu à peu abstraction de ce symptôme et accepter son acouphène.

16h | Forum à Villeneuve-le-Roi

VENDREDI 10 OCTOBRE



> Atelier fruits déguisés

Confection de cette gourmandise savoureuse et conviviale.

10h | Forum à Villeneuve-le-Roi

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

POUR LES VILLENEUVOIS

Centre socioculturel Le Forum
59, avenue du Docteur-Calmette
94290 Villeneuve-le-Roi
Tél. : 01 45 97 79 20
forum@villeneuveleroi.fr

Horaires :

Lundi et jeudi : de 14h à 19h
Mardi, mercredi et vendredi : de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h

POUR LES ABLONAIS

Direction de la Population
Mairie / CCAS
16 rue du Maréchal Foch
94480 Ablon-sur-Seine
Tél. : 01 49 61 33 33
ccas@ville-ablonsurseine.fr

Horaires :

Lundi, mardi, mercredi : de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
Jeudi : de 14h à 17h
Vendredi : de 9h à 12h30 et de 14h à 17h



> Conférence en histoire de l'art

Georges de La Tour est universellement reconnu comme étant l'un des plus grands peintres du XVII^e siècle. Prince

des clairs-obscurs, encore inconnu du grand public il y a un siècle, tiré de l'oubli par des historiens de l'art qui lui rendent progressivement ses œuvres et signent ainsi l'un des triomphes majeurs de l'histoire de l'art, La Tour est sans conteste le peintre lorrain le plus célèbre dans le monde. Aujourd'hui encore, il fascine et questionne toujours autant.

10h30 | Salle Pierre-Martin à Villeneuve-le-Roi

> Pilates

Le pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Il constitue le centre d'énergie du corps, qui rend plus fort et plus stable. Il permet aussi d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir. Il s'adresse à tout public car c'est une discipline douce.

10h | Espace culturel Alain-Poher à Ablon-sur-Seine

Les dates sont données à titre indicatif et susceptibles d'être soumises à modification.

LIEUX DES ANIMATIONS

ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER

7, avenue Auguste-Duru
94480 Ablon-sur-Seine

MAISON DES ASSOCIATIONS

5, rue Pierre et Marie-Curie
94480 Ablon-sur-Seine

SALLE DES FÊTES PIERRE-MARTIN

59, avenue du Docteur-Calmette
94290 Villeneuve-le-Roi

LE FORUM

59, avenue du Docteur-Calmette
94290 Villeneuve-le-Roi

ESPACE CULTUREL

56 bis, avenue Carnot
94290 Villeneuve-le-Roi

RÉSIDENCE AUTONOMIE JEAN-ROSTAND

15, voie Normande
94290 Villeneuve-le-Roi

DOMITYS

Résidence services séniors « Les sables d'or »
24, avenue du Maréchal-de-Turenne
94290 Villeneuve-le-Roi

AGORA / FABLAB

Pôle communal
67 ter, place Paul-Bert
94290 Villeneuve-le-Roi

CLÔTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Spectacle "Évasion"

Entrée dans l'univers envoûtant du spectacle de cabaret, une explosion de couleurs et de sensations où les époques et les styles (années 80, disco, latino, rock,...) se rencontrent pour un feu d'artifice artistique. Sur scène, danseurs, danseuses, chanteuse et artistes visuels unissent leur talent pour un moment d'exception.

15h | Espace culturel à Villeneuve-le-Roi



Se former au numérique



➔ Stages d'informatique (durée : 2h)

Introduction à l'informatique et au numérique, la navigation et la sécurité sur Internet, l'organisation des fichiers et du stockage, gestion des mots de passe, démarches administratives...



- À l'Agora : lundi de 16h à 18h & mardi de 10h à 12h
- Au Forum : mercredi & vendredi de 16h à 18h
- À la résidence autonomie Jean-Rostand : jeudi de 14h à 16h

➔ Rendez-vous individuels (durée : 1h)

Régler une problématique numérique précise sur son matériel

- 
- Au Relais : jeudi de 16h à 18h
 - Au Forum : mercredi de 14h à 16h
 - À l'Agora : vendredi de 10h à 13h et les premiers samedis de chaque mois de 9h30 à 12h30
 - À la résidence autonomie Jean-Rostand : mardi de 16h à 18h



Les rendez-vous personnels ainsi que les stages ont lieu toute l'année sauf durant les vacances scolaires.

Rentrée 2025 : nouvelles permanences

De septembre à décembre, le Forum propose des permanences d'un conseiller numérique le samedi de 10h à 12h à la résidence autonomie Jean-Rostand.



**Ouvert
à tous**

➔ Sur inscription au Forum ou à l'Agora

villeneuve-le-roi.fr f @ d



BULLETIN D'INSCRIPTION SEMAINE BLEUE

Du 3 au 10 octobre 2025



À retourner ou à déposer impérativement **du 1er au 5 septembre** au Forum pour les Villeneuvois, **du 4 au 11 septembre** dans la boîte aux lettres de la mairie ou à l'accueil de l'Espace culturel Alain-Poher pour les Ablonais (voir adresses). Au-delà de cette date, vos choix risquent d'être sur liste d'attente.

Possibilité d'inscrire 2 personnes maximum. Cochez d'une croix les actions auxquelles vous souhaitez participer. Si vous désirez vous inscrire à **plusieurs sorties (A) ou repas (B)**, vous indiquerez votre préférence de la façon suivante : 1er choix = N°1, 2ème choix = N°2. **Après réception de ce bulletin par vos villes respectives, les modalités d'inscriptions et d'éventuels paiements vous seront précisés par les organisateurs.** Les activités, sorties et repas vous seront confirmés entre le 17 et le 19 septembre 2025.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone : Téléphone portable :

Mail :

Remplir si inscription d'une deuxième personne

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

À préciser ci-dessous si informations différentes de celles du dessus

Adresse :

Téléphone : Téléphone portable :

Mail :

☐ J'ai pris connaissance que les champs de cette fiche sont obligatoires et que les données collectées par la ville de Ville-neuve-le-Roi sont traitées conformément à la politique de protection des données à caractère personnel (RGPD). Je peux exercer mon droit d'accès aux données me concernant et les faire rectifier en contactant le 01 44 82 43 00. Retrouvez toute la politique « RGPD » sur villeneuve-le-roi.fr.

PERSONNE 1

PERSONNE 2

Ven. 3 oct.	Marche - RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND		
	Atelier tous piétons - FORUM		
	Voiture 10 erreurs - FORUM		
	Yoga du visage - FORUM		
	Pause bien-être - RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND		
	(A) Visite et dîner à l'hippodrome de Vincennes - RDV KIOSQUE OU ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER		

La suite au verso →

Sam. 4 oct.	Atelier mug personnalisé - <i>FABLAB</i>		
	Débat théâtral - <i>SALLE PIERRE-MARTIN</i>		
	Atelier percussions - <i>FORUM</i>		
	Danse de salon - <i>DOMITYS</i>		
	Soirée théâtre - <i>ABLON-SUR-SEINE</i>		
Dim. 5 oct.	Randonnée + repas partagé - <i>FORUM, RDV KIOSQUE</i>		
	Spectacle - <i>SALLE PIERRE-MARTIN</i>		
Lun. 6 oct.	(A) Déjeuner dansant - <i>RDV KIOSQUE OU ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER</i>		
	Spectacle - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Gym douce - <i>DOMITYS</i>		
Mar. 7 oct.	Atelier art floral - <i>AGORA</i>		
	Présentation espace seniors - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Atelier bien-être par les pierres - <i>ABLON-SUR-SEINE</i>		
	Atelier conseils bien-être - <i>FORUM</i>		
	(B) Soirée années 80 - <i>DOMITYS</i>		
Mer. 8 oct.	Marche bleue - <i>DOMITYS OU RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Pilates - <i>DOMITYS</i>		
	Atelier cuisine intergénérationnel - <i>FORUM</i>		
	Atelier arts plastiques intergénérationnel - <i>SALLE P. MARTIN</i>		
	Ludothèque intergénérationnelle - <i>RÉS. JEAN-ROSTAND</i>		
	Dao Yin et méditation - <i>FORUM</i>		
Jeu. 9 oct.	Initiation peinture - <i>ABLON-SUR-SEINE</i>		
	Conférence sommeil - <i>FORUM</i>		
	(B) Déjeuner festif - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Atelier nutrition - <i>DOMITYS</i>		
	Sophrologie : les acouphènes - <i>FORUM</i>		
Ven. 10 oct.	Atelier culinaire - <i>FORUM</i>		
	Conférence histoire de l'art - <i>SALLE P. MARTIN</i>		
	Pilates - <i>ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER</i>		
	Spectacle de clôture - <i>ESPACE CULTUREL VILLENEUVE-LE-ROI</i>		