La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

**Du 6 au 12 octobre 2025**

**TERRITOIRE CINQ VALLÉES**

Programme

# VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

semaine-bleue@uniopss.asso.fr

Prix Chronos de Littérature
"Grandir, c'est vieillir ; Vieillir, c'est grandir"

Sous le haut parainage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre

LA MARCHE BLEUE

somme
LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

+ d'infos sur :
**www.somme.fr/semainebleue**

## Lundi 6 octobre

**› 10h00 à 12h00**
**Balade au Marais des Cavins**
*Par Initiativ'Retraite et JP Grumetz, guide conférencier*
*Pont de Bourdon, Les Cavins*
*80310 BOURDON*
Gratuit - sur inscription : 03 22 97 23 74

**› 14h30 à 17h00**
**Ciné débat : film « Sales gosses »**
*Par la ville de Saint-Ouen et le Département*
*Cinéma le Vox, 11 rue Ambroise Croizat*
*80610 SAINT-OUEN*
Tarif : 3 € par personne

## Mardi 7 octobre

**› 9h00 à 12h00**
**Ateliers couture au profit de la lutte contre le cancer du sein**
*Par Age d'or et les Petits Poids*
*Salle municipale, 11 rue Jules Verne*
*80830 L'ÉTOILE*
Gratuit - sur inscription : 03 22 39 00 90

**› 9h30 à 10h30**
**Prévention du cancer du sein**
*Par une sage-femme de PMI du Conseil départemental*
*Salle municipale, 11 rue Jules Verne*
*80830 L'ÉTOILE*
Gratuit - sur inscription : 03 22 39 00 90

**› 10h00 à 12h00**
**Initiation au tango**
*Par l'Epissos*
*Conseil départemental, allée de la Haute Borne, ZAC des hauts du Val de Nièvre*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit

**› 11h00 à 12h00**
**Accès libre à l'espace bien-être**
*Centre aquatique Aqua N&S, rue Rémi de Ceylan*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit - sur inscription : 03 65 89 08 15

**› 11h15 à 11h45**
**Aquagym**
*Centre aquatique Aqua N&S, rue Rémi de Ceylan*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit - sur inscription : 03 65 89 08 15

**› 14h30 à 16h30**
**Atelier « lutter contre les cyber-attaques et surfer en toute sécurité »**
*Par le Conseil départemental*
*Conseil départemental, allée de la Haute Borne, ZAC des hauts du Val de Nièvre*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit - Sur inscription : 03 22 97 23 74

**› 18h30 à 19h30**
**Gym douce**
*Par les Petits Poids*
*Salle Picardia, rue Roger Godard*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit

## Mercredi 8 octobre

**› 14h00 à 16h30**
**Atelier généalogie**
*Par les Archives départementales de la Somme*
*Conseil départemental, allée de la Haute Borne, ZAC des hauts du Val de Nièvre*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit

**› 14h00 à 16h30**
**« Les AS du volant »** (prévention routière)
*Par l'auto-école Bocréno*
*MFR de Flixecourt, 28 rue Courbet*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit

**› 14h00 à 17h00**
**Atelier « Les histoires d'hier rencontrent les rêves de demain »**
**Goûter offert**
*Par la MFR de Flixecourt et le centre de loisirs de Vignacourt*
*Salle polyvalente, rue de la Briqueterie*
*80650 VIGNACOURT*
Gratuit

**› 14h30 à 16h00**
**Initiation aux premiers secours**
*Par la Croix Rouge*
*Médiathèque, place Jean Catelas*
*80610 SAINT-OUEN*
Gratuit - sur inscription : 03 22 39 00 90

## Jeudi 9 octobre

**› 8h45 à 10h00**
**Marche nordique**
*Par les Petits Poids*
*Mairie, 7 rue Philippe Louis*
*80610 SAINT-OUEN*
Gratuit

**› 9h30 à 12h00**
**Atelier équilibre et prévention des chutes**
*Par Siel bleu*
*Médiathèque, place Jean Catelas*
*80610 SAINT-OUEN*
Gratuit - sur inscription : 03 22 39 00 90

**› 10h00 à 12h00**
**Atelier « Faites bouger vos méninges »**
*Par Somme Alzheimer*
*Mairie, 7 rue Philippe Louis*
*80610 SAINT-OUEN*
Gratuit

**› 14h00 à 16h30**
**Visite guidée du Centre d'interprétation 1914/18 suivie d'une marche**
*196 Rue d'Amour*
*80650 VIGNACOURT*
Gratuit

**› 14h30 à 16h30**
**« Au feu les pompiers, la maison brûle »**
**Visite de la caserne des pompiers**
*ZAC des hauts du Val de Nièvre*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit

## Vendredi 10 octobre

**› 9h00 à 11h00**
**Coaching vestimentaire**
*Par la boutique Betty Mod*
*2 rue Roger Godard*
*80420 FLIXECOURT*
Gratuit - sur inscription : 06 14 69 63 07

**› 9h00 à 12h00**
**Atelier cuisine**
*Par les Petits Poids*
*Salle des fêtes, 54 rue de la République*
*80610 SAINT-OUEN*
Gratuit - sur inscription au 06 82 77 68 37

**› 12h00 à 14h00**
**Repas froid**
*Par les Petits Poids*
*Salle des fêtes, 54 rue de la République*
*80610 SAINT-OUEN*
15 € par personne - sur inscription au 06 82 77 68 37

**› 14h30 à 15h30**
**Défilé de mode**
*Par la boutique Betty Mod*
*Salle des fêtes, 54 rue de la République*
*80610 SAINT-OUEN*
Gratuit

**› 15h30 à 18h00**
**Thé dansant**
*Salle des fêtes, 54 rue de la République*
*80610 SAINT-OUEN*
Gratuit

## Samedi 11 octobre

**› 10h00 à 12h00**
**Concours de pétanque**
*Par Atout'âge*
*Stade de foot, rue Alfred Thuillier*
*80650 VIGNACOURT*
Gratuit

**› 14h00 à 18h00**
**Atelier poésie/papier**
*Par Atout'âge*
*Médiathèque, 84 rue Léon Thuillier*
*80650 VIGNACOURT*
Gratuit

Reprographie CD80 - Juillet 2025