

Le lien Maripontain

L'actualité sur votre commune pour les seniors connectés !

ÉDITO

Madame, Monsieur,

J'espère que vous avez passé une belle période estivale. La rentrée est arrivée et elle ne concerne pas seulement les enfants. L'équipe du CCAS et moi-même sommes heureux de vous proposer "LE LIEN MARIPONTAIN".

Cette lettre à l'intention des seniors de la ville a pour but de vous présenter les activités de la commune et plus particulièrement celles qui vous sont destinées.

Pour cette première, nous avons mis en avant la "Semaine Bleue" qui aura lieu du 30 septembre au 5 octobre 2024, principalement à la Maison de l'Animation et de la Culture (MAC).

Pendant ces 6 jours privilégiés pour le public, nous nous retrouverons autour de moments festifs, sportifs, culturels, concoctés par l'équipe du CCAS et de la ville.

N'hésitez pas à consulter le programme et à vous inscrire aux différentes activités gratuites.

Vous trouverez à la fin de ce document un article sur les bienfaits du sport. En cette année de Jeux Olympiques, il était tout à fait naturel d'en parler. Nous vous attendons nombreux le lundi 30 septembre 2024 à la Maison de l'Animation et de la Culture, à partir de 18h00, pour l'ouverture de "LA SEMAINE BLEUE 2024", à Pont-Sainte-Marie.

Belle découverte et belle lecture.
Prenez soin de vous.

Véronique Heuillard,
Vice-présidente du CCAS.

DOSSIER : La Semaine Bleue à Pont-Sainte-Marie

La Semaine Bleue Page 2

Programme Page 3

Le sport chez les seniors Page 4



Semaine Bleue

Bouger ensemble... Pour entretenir la flamme !

Du lundi 30 septembre au samedi 05 octobre 2024, la commune de Pont-Sainte-Marie et son CCAS mettent à l'honneur les seniors Maripontains lors de la Semaine Bleue.

Forte de ses 73 ans d'histoire dédiés à la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale, **la Semaine Bleue 2024 souhaite promouvoir une image positive du vieillissement et des seniors.** Cet événement national, est l'occasion pour le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Pont-Sainte-Marie de proposer plusieurs animations et ateliers afin de rappeler son engagement constant en faveur des seniors.

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorisera la mise en mouvement des aînés au sein de la communauté.

Trop souvent, l'avancée en âge et la vieillesse sont présentées comme le temps de l'immobilisme et du déclin ; les aînés revendiquent aujourd'hui de s'inscrire dans le mouvement, synonyme de mobilité mais aussi de lien et de participation à la vie sociale.



Durant cette semaine, cet événement doit être l'occasion de porter la voix des aînés et ceux qui s'engagent à leurs côtés. Encadré par le Centre Communal d'Action Sociale, la commune souhaite mettre l'accent sur la place et le rôle des aînés dans la société en informant, sensibilisant et en accompagnant les citoyens, notamment sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées.

Pour cette édition 2024, près d'une vingtaine de rendez-vous sont proposés aux seniors : temps cocooning, visite de la Cité du Vitrail, concert de variétés françaises, visite d'une cave à Champagne, et bien sûr atelier équilibre et renforcement, ainsi qu'une promenade.

Nous vous donnons rendez-vous à partir du lundi 30 septembre, à 18h00, à la Maison de l'Animation et de la Culture pour le lancement de cette Semaine Bleue.

DANS VOTRE AGENDA :

Lundi 30 septembre :

- **18h00** : Accueil à la Maison de l'Animation et de la Culture.
- **18h30** : Ouverture par le Maire, Pascal Landréat et Véronique Heuillard, Vice-Présidente du CCAS.
- **19h00** : Présentation du patrimoine local, ainsi que de la Baie 20 de l'église Notre-Dame de l'Assomption, par Christian Coste, Conseiller municipal chargé du patrimoine.
- **19h30** : Apéritif d'ouverture.

Mardi 1er octobre :

- **10h00** : Atelier coordination, équilibre, motricité et renforcement seniors, avec l'association Akhilleus. (Gratuit - Sur inscription).
- **12h00** : Repas avec le Club des aînés (sur inscription avant le 20 septembre - 22€/personne - Salle Pont Hubert).
- **14h30** : Visite de la Cité du Vitrail (Gratuit - Sur inscription - Places limitées).

Mercredi 02 octobre :

- **08h00** : Petit-déjeuner - (Gratuit).
- **09h30** : Promenade dans Pont-Sainte-Marie, animée par Martine Henriot-Jehel (Gratuit - Départ à la MAC).
- **14h30** : Séance Micro-Folie et loto sur le thème des Jeux Olympiques - (Gratuit).
- **14h00** : Portes ouvertes à l'Outil en Main - (Gratuit).

Jeudi 03 octobre :

- **10h00** : Sensibilisation et prévention sur la rénovation énergétique, avec l'UFC que Choisir - (Gratuit).
- **14h00** : Visite d'une cave à Champagne aux Riceys (Gratuit - Sur inscription - Places limitées).
- **18h30** : Conférence sur la santé et le bien-être avec Mickael Renaut, Moine Shaolin - (Gratuit).

Vendredi 04 octobre :

- **09h00** : Atelier coiffure, salon de thé (Gratuit - Sur inscription) et jeux en bois avec la ludothèque itinérante La Trottinette (Salle Pont Hubert).
- **14h00** : Découverte du scrapbooking avec Marie-Cécile Jacques (Gratuit - Salle Pasteur).
- **14h30** : Visite de l'exposition Graines d'Artistes "Dans l'idéal Olympique" (Gratuit - Sur inscription).
- **16h30** : Loto musical sur les titres de films. (Gratuit - Médiathèque)
- **18h30** : Concert variété française avec Djemy Sugar (Gratuit - Sur inscription).

Samedi 05 octobre :

- **10h00** : Atelier jardinage au verger de l'Ozeraie, avec Bernard Fromont - (Gratuit).

**L'ensemble des animations se dérouleront à la Maison de l'Animation et de la Culture (MAC), sauf dans les cas précisés. Réservations au : 03.25.81.83.97 - ccas@pont-sainte-marie.fr*



Tout au long du mois d'octobre, la Ville et le CCAS soutiennent l'association "Donne ton soutien". Des boîtes seront mises à disposition à la MAC pour y déposer vos soutiens-gorge. Par ce geste, vous participez à la prévention et à la sensibilisation contre le cancer du sein.

Le sport chez les seniors

Pratiquer un sport, même avec l'âge, est une excellente idée. L'exercice physique aide à lutter contre le vieillissement. Toutefois, après 50 ans, toutes les activités sportives ne sont pas adaptées. Voici quelques conseils pour les seniors.



L'activité physique est bénéfique pour le corps et le cerveau, jouant un rôle important dans le maintien des facultés cognitives et la gestion des maladies chroniques. Selon une étude de l'INPES, faire de l'exercice quotidiennement améliore les facultés cognitives, tandis que la sédentarité les affaiblit. Le sport est vivement recommandé aux seniors pour entretenir leur forme physique et prévenir la perte de mobilité.

Avec l'âge, les calories et aliments ingérés sont plus difficilement éliminés, et la perte d'élasticité de la peau peut créer des complexes. Bouger régulièrement permet de lutter contre la sédentarité, le surpoids et de faire baisser la tension artérielle. Cela améliore également l'endurance, la respiration et la condition physique. Il est essentiel de choisir une pratique adaptée, surtout en cas de manque d'exercice.

Faire du sport permet également de prévenir les chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie. Une activité physique régulière renforce les muscles et les articulations.

Une activité modérée de 30 minutes par jour, 5 fois par semaine, est recommandée pour améliorer l'état musculaire et osseux, prévenir la fragilité et l'ostéoporose. L'objectif est de faciliter les actes quotidiens et de maintenir un lien social, en évitant l'isolement. Quelques minutes de marche sont un bon début pour lutter contre la sédentarité.

i RENTRÉE 2024 : CHOISISSEZ VOTRE ACTIVITÉ !

Grâce à l'implication des associations locales, de nombreuses disciplines sportives sont proposées pour tous les âges sur la commune de Pont-Sainte-Marie !

Découvrez le guide des associations sur www.pont-sainte-marie.fr, en Mairie, ou encore à la Maison de l'Animation et de la Culture.