

A Romans, on voit la vie en bleu

A l'occasion de la Semaine bleue, le pôle Seniors du CCAS de la Ville de Romans vous propose six rendez-vous, légers et conviviaux, en majorité gratuits, entre le 1^{er} et le 15 octobre. Vite, inscrivez-vous !



« Lancée au niveau national, voilà 72 ans, la Semaine bleue vise à valoriser la place de nos aînés dans la vie sociale et à changer les regards de chacun pour lutter contre la vision négative de l'avancée en âge, rappelait Annie-Claude Cocoual, conseillère municipale déléguée au Handicap et au Développement de la Villa Boréa, au côté de Linda Hajjari, conseillère municipale déléguée au Lien intergénérationnel et à la Santé, lors de la présentation, ce mardi 12 septembre du programme des Semaines bleues romanaises. Notre souhait, en bâtissant ce programme, était de proposer des rendez-vous, légers et conviviaux, gratuits pour la plupart, qui permettent aux seniors de sortir de leur routine, de s'amuser et de découvrir de nouvelles activités. »

Au nombre de six, ces rendez-vous s'étaleront du 1^{er} au 15 octobre inclus, avec la nécessité, pour certains, de s'inscrire.

👉 Pour commencer, il vous sera proposé un **thé dansant**, accessible à partir de 60 ans, le dimanche 1^{er} octobre, de 14h00 à 17h30, au restaurant Le Tahiti ; l'occasion peut-être de se faire de nouvelles connaissances et en tout cas de se dérouiller les guibolles... (Tarif : 6€ pour les Romanais, 12€ pour les extérieurs - Inscriptions du 19 au 21 septembre à la Villa Boréa, rue Descartes).

👉 Le lundi 2 octobre, vous pourrez aller voir au ciné Planète, un **documentaire**, « **La Vallée des loups** », suivi d'un **échange** avec Sandrine Fillizzola et Romain Lodi du Domaine des Fauves, puis d'une collation offerte par le cinéma (Billetterie sur place - Tarif : 6€, accessible à partir de 60 ans sur présentation d'une pièce d'identité).

👉 Si vous avez envie de donner de la voix, n'hésitez à vous rendre le mercredi 4 octobre, de 14h00 à 16h00, au théâtre de la Presle où Patricia Gay (Génial musique) vous proposera une **initiation au chant, suivie d'un karaoké**. Elle vous apprendra notamment comment échauffer

votre voix. Une animation ouverte à tous, à laquelle participeront également les centres de loisirs.

👉 Pour **apprendre à bien manger et à bien bouger**, vous pouvez également vous inscrire à un cycle d'ateliers gratuits qui se dérouleront les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 octobre, de 14h00 à 16h00, à la Villa (sur inscription). Vous serez accompagnés de professionnels de santé.

👉 Rire sans raison, c'est tout à fait possible et cela fait un bien fou. Vous serez invité à venir faire travailler votre diaphragme lors d'une séance gratuite de « **Yoga du rire** », proposée par l'animatrice du Pôle Seniors, Edith Cauchard, jeudi 5 octobre, de 14h00 à 15h00, à la MJC Robert-Martin (avenue Adolphe-Figuet). Vous verrez qu'au bout d'un quart d'heure, vous vous sentirez détendu comme jamais...

👉 Enfin Brice Guibbert (association Tendans') se propose de vous initier aux danses latines, le dimanche 15 octobre, de 14h00 à 16h30, aux Cordeliers. Un rendez-vous, gratuit et ouvert à tous, quel que soit votre âge. Cerise sur le gâteau, un cocktail vous sera offert !

[+] d'infos auprès du pôle Seniors du CCAS de la ville de Romans – Villa Boréa – rue Descartes – Tél. 04 75 71 37 26 – ou par mail à animation-seniors@ville-romans26.fr