

tassinlademilune.fr



**TASSIN
LA DEMI-LUNE**
TELLEMENT
PROCHE
DES AÎNÉS



SEMAINE BLEUE LE PROGRAMME À TASSIN LA DEMI-LUNE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES AGÉES
du 5 au 10 octobre 2026

Dans le cadre des nombreuses actions menées en direction des aînés tassilunois, la Ville vous présente le programme de la **Semaine Bleue 2026**, qui se **déroulera du lundi 5 octobre au samedi 10 octobre**.

Avec les équipes et partenaires, la municipalité vous propose une programmation riche et conviviale : activités sportives, ateliers prévention, jeux, culture, cuisine, sortie découverte...

Il y en aura pour tous les goûts !

Les inscriptions aux ateliers et à la sortie à Cluny, auront lieu à **la Maison des Familles (13 avenue Leclerc) le mardi 15 septembre et jeudi 17 septembre, de 9h à 12h et de 14h à 17h.**

Lundi 5 octobre

Atelier

« Remue-méninges »

animé par le Centre Social d'Orangerie



Espace Jules Ferry
(Salle des Familles),
1 rue Jules Ferry



10h à 12h

Un atelier pour travailler le cerveau à travers des jeux, énigmes et exercices de réflexion.

Séance de gym stretching

animée par la MJC



MJC
13 avenue de Lauterbourg



12h30

Une séance pour s'étirer en douceur, fortifier ses muscles, tout en respirant.

Séance de gym du cerveau

animée par Maud Parayre, sophrologue



Espace Jules Ferry
(Salle des Familles),
1 rue Jules Ferry



14h à 16h

Un atelier ludique pour stimuler la concentration, la mémoire et les capacités d'apprentissage.

Mardi 6 octobre

Atelier

« Bonne conduite, Bonnes vacances »

*le Musée
des sapeurs-pompiers*

Une animation de sensibilisation aux risques routiers pour tester la vigilance, la concentration et l'évaluation des distances à travers des exercices ludiques.

 Espace Jules Ferry
(Salle des Familles),
1 rue Jules Ferry

 10h à 12h

Atelier gym douce

animé par la MJC

 MJC
13 avenue de Lauterbourg

 16h30 à 17h30

Atelier culinaire

*Atelier animé
par Les Petites Cantines*

Préparation et partage d'un goûter convivial.

 Les Petites Cantines,
112 avenue Charles de Gaulle

 15h à 17h

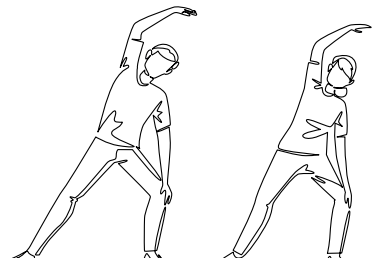
Séance de Pilates

animée par la MJC

Une séance pour renforcer les muscles centraux et favoriser l'équilibre du corps.

 MJC
13 avenue de Lauterbourg

 21h



Mercredi 7 octobre

Réveil musculaire

par Iris Pagnon, coach santé et longévité

Atelier axé sur la mobilité, l'équilibre, la motricité, la posture et la respiration, avec des exercices adaptés aux capacités de chacun.



Espace Jules Ferry
(Salle des Familles),
1 rue Jules Ferry



8h30 à 9h30

Atelier de sensibilisation

par Iris Pagnon, coach santé et longévité

Atelier consacré aux principaux piliers de la santé durable : le sommeil, la nutrition, l'activité physique et la santé mentale.



Espace Jules Ferry
(Salle des Familles),
1 rue Jules Ferry



11h à 12h

Spectacle de théâtre d'improvisation

présenté par la Compagnie Amadeus Rocket

Un spectacle participatif et plein de surprises ! Les spectateurs sont invités à partager des moments de leur vie, que les comédiens s'approprient et rejouent sur scène, le tout accompagné de musique improvisée. Une expérience unique, drôle et émouvante, où chaque histoire devient un spectacle.



Espace culturel L'Atrium
(salle Chopin)
35 avenue du 8 mai 1945



14h à 16h



Jeudi 8 octobre

Séance d'AquaFit

*animée par les maîtres-nageurs
du centre aquatique Aquavert*

Une séance de fitness
et de gymnastique
dans l'eau pour renforcer
tous les muscles sans abimer
les articulations.



Centre Aquatique Aquavert,
1 chemin des Cytises, Francheville



8h15 à 8h55

Jeux de société

proposé par les Dés Farceurs

Une séance ludique
pour découvrir de nouveaux
jeux de société et s'amuser.



Espace Jules Ferry
(Salle des Familles),
1 rue Jules Ferry



10h à 12h

Atelier Prévention des risques et arnaques numériques

*animé par
le Centre Social d'Orangerie*

Une animation pour mieux
reconnaître les pièges sur Internet
et à adopter les bons réflexes.



Espace Jules Ferry
(Salle des Familles),
1 rue Jules Ferry



14h30 à 16h30

Projection sur grand écran d'un film

par la Médiathèque MédiaLune

Une aventure bouleversante,
pleine de tendresse, d'humour
et d'émotion.



Espace culturel L'Atrium
(salle Chopin)
35 avenue du 8 mai 1945



15h

2 Ateliers Dégustation Vin et Terroir

par la Brasserie « l'Instant M »

Une découverte gourmande
pour apprendre à associer
différents vins avec une
sélection de fromages et de
charcuterie.



Brasserie l'Instant M,
3 Promenade des Tuileries



16h30 à 17h30
17h30 à 18h30

Vendredi 9 octobre

SORTIE À CLUNY

**une journée entre patrimoine,
culture et spectacle équestre**

La Ville vous propose une journée conviviale à la découverte de Cluny et de son patrimoine exceptionnel.

Partez à la découverte de l'Abbaye et du Musée de Cluny, puis explorez le cœur historique de la ville et ses quartiers médiévaux.

Assistez au concours de sauts d'obstacles à l'Équivalée, Haras national de Cluny.



Rendez-vous :

devant la Résidence Beauséjour, 4 rue des Maraichers



de 7h30 à 19h



Samedi 10 octobre

Séance d'aquaform

*animée par
les maîtres-nageurs du centre
aquatique Aquavert*



Centre Aquatique Aquavert,
1 chemin des Cytises, Francheville



13h à 13h40

Une séance d'aquagym
adaptée aux séniors.

Séance de Ciné-Débat

*par le cinéma le Lem et le
Centre Social de l'Orangerie*



Cinéma le Lem,
62 avenue du 8 mai 1945



16h30

Projection d'un film suivie
d'un temps d'échange
convivial pour partager
et débattre autour
du thème abordé.

Ateliers et animations gratuits

Inscriptions obligatoires (sauf indication contraire) :

Les inscriptions sont centralisées

à la Maison des Familles lors de deux permanences :

Mardi 15 septembre et jeudi 17 septembre
de 9h à 12h et 14h à 17h

RETROUVEZ-NOUS SUR



Ville Tassin la Demi-Lune



villettassinlademilune



@TassinDemiLune



Tassin-la-Demi-Lune - 69160



Ville Tassin la Demi-Lune



tassinlademilune.fr