

Semaine bleue : des moments à vivre ensemble

Du 6 au 11 octobre 2025

Activité physique, nourriture de l'esprit, prévention, animation... Parce qu'« on ne vieillit pas, on s'entretient » à Osny, la Semaine bleue se met au service de l'épanouissement des seniors. Et le programme colle à merveille au thème national 2025 : « Vieillir, une force à partager ».

En marche !

Avant la marche intercommunale du lundi 6 octobre depuis l'Hôtel de ville, échauffement avec un atelier de gymnastique, dès 10h (sur réservation). Il ouvrira l'appétit pour le pique-nique commun à 12h, idéal pour prendre des forces avant les 3 circuits de marche (3, 6 et 10 km).

Cultiver la lecture

Adorée des écoliers, l'association Lire et Faire Lire tiendra un stand à la MéMO du 8 au 11 octobre, pour recruter de nouveaux lecteurs bénévoles. Et pour ses 25 ans, elle offrira 25 minutes de lecture, pour petites et grandes oreilles, samedi 11 octobre à 11h.

Prévention des risques

Faux démarcheurs, mails d'hameçonnage, appels douteux... Les tentatives d'arnaques et/ou d'escroqueries ciblent de plus en plus les aînés (mais pas seulement !). Autour d'un café, la police municipale animera une conférence de prévention, riche en conseils pratiques pour les aider à déjouer les pièges, jeudi 9 octobre dès 10h à l'Hôtel de ville.

Apprendre les gestes qui sauvent

Quoi de mieux qu'une formation intergénérationnelle pour découvrir les gestes de premiers secours, sous la houlette de la Croix-Rouge ? Pour cette session du 11 octobre (de 13h30 à 17h au Foyer de la Belle Époque), inscrivez-vous vite auprès du CCAS, avec vos petits-enfants dès 10 ans.

D'autres acteurs se mobilisent

- La Petite Pause, avec un atelier « gym douce » lundi 6 octobre à 11h (sur réservation).
- La Résidence intergénérationnelle Terra Nova, avec un loto solidaire vendredi 10 octobre à 14h.

Contact presse

Cécile Dyskiewicz : 06 46 23 22 61 - c.dyskiewicz@ville-osny.fr

Frédérique Behr : 01 34 25 42 77- 06 73 64 92 60 - f.behr@ville-osny.fr

