

# SEMAINE BLEUE

## BOUGER ENSEMBLE POUR ENTREtenir LA FLAMME!

Du 30 septembre au 4 octobre | 55 ans et +  
Activités gratuites sur inscription

Ateliers créatifs, balades nature, sports, jeux, conférences



# 55 ANS ET + GRATUIT POUR TOUS INSCRIPTION À PARTIR DU 3 SEPTEMBRE

## • Lundi 30 septembre

- 9h45-12h**: atelier impression 3D, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes  
**10h-11h30**: quiz et preuves par l'image – spécial années 1960, 3, allée Yves de Copainville, Troyes  
**10h-12h**: repérer les arnaques numériques, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot et Sénardes, 3, allée Yves de Copainville, Troyes  
**10h-12h**: salsa avec l'UFOLEP, Point-du-Jour, place Soëst, Troyes  
**10h30-11h30**: atelier du souffle, Résidence des Chèvrefeuilles, 35 rue Charles-Dutreix, Troyes  
**14h15-16h30**: promenade santé, rdv devant l'hôtel de Ville de Saint-Julien-les-Villas  
**14h15-17h15**: apprendre les gestes qui sauvent avec la Croix Rouge Française, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes  
**14h30-16h30**: réalisation de cartes des années 1900, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes  
**14h30-17h**: projet photo, quiz, avec l'association Pleine Vie Services séance 1/2, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes  
**15h-21h**: atelier cuisine d'antan, Maison des Maraîchers, 5, rue Guillaume-Le-Bé, Troyes

## • Mardi 1<sup>er</sup> octobre

- 9h - 11h**: Digiposte : le coffre-fort numérique, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes  
**9h30-12h et 14h30-16h**: repassons ensemble le certificat d'études, salle Marie-Louise-Fautsch, 13, rue Grégoire-Pierre-Herluison, Troyes  
**9h45-12h**: atelier impression 3D, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes
- **10h-12h**: atelier sculpture-visite guidée des sculptures du Musée d'Art Moderne, MAM, 14, place Saint-Pierre, Troyes  
**10h-12h**: tournoi de badminton, COSEC des Sénardes, 7, rue Godard-Pillaveine, Troyes  
**10h30-11h30**: réveil musculaire, Résidence des Ormes, 2, rue André-Mutter, Troyes  
**14h-16h**: belote, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes
  - **14h-16h30**: atelier sculpture avec une artiste, Point-du-Jour, place Soëst, Troyes  
**14h30-16h30**: atelier création de porte-bonheur, Sénardes, 3, allée Yves de Copainville, Troyes  
**16h-20h**: excursion ornithologique et brame du cerf avec Maximilien Guide Nature  
Avec ou sans transport en minibus  
-minibus rdv à 15h45 devant l'Espace Audiffred, 1, place de la Tour  
-Ou rdv sur place à 16h30 plage de Lusigny-sur-Barse



## • Mercredi 2 octobre

- **9h-12h**: atelier sculpture avec une artiste, Point-du-Jour, place Soëst, Troyes  
**10h-11h30**: quiz – spécial années 1960, Maison de quartier des Chartreux, 120 ter, avenue Edouard-Herriot, Troyes  
**10h-11h45**: atelier impression 3D, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes  
**10h-12h**: atelier de jeux de plateaux : les échecs, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes  
**10h-12h**: les souvenirs numériques, années 1970, 80, 90, Sénardes, 3, allée Yves de Copainville, Troyes  
**14h15-17h15**: apprendre les gestes qui sauvent avec la Croix Rouge Française, Point-du-Jour, place Soëst, Troyes  
**14h30-16h30**: création de marque-pages en feutrine, Maison de quartier des Chartreux, 120 ter, avenue Edouard-Herriot, Troyes

- 14h30-17h**: loto intergénérationnel avec lots rigolos, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes  
**15h-16h**: défis séniors préparés par les jeunes, Sénardes, 3, allée Yves de Copainville, Troyes

## • Jeudi 3 octobre

- 9h-12h**: apprendre les gestes qui sauvent avec la Croix Rouge Française, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes  
**9h30-11h30**: atelier couture : création d'un vide poche, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes  
**10h-12h**: la tête dans les étoiles, initiation à l'astronomie, René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes  
**10h-11h30**: quiz – spécial années 1970, salle Marie-Louise-Fautsch, 13, rue Grégoire-Pierre-Herluison  
**10h-12h**: balade sur les Viennes : rdv devant la cheminée, 1, place Robert-Galley, Troyes
- **14h-16h30**: atelier sculpture avec une artiste, Point-du-Jour, place Soëst, Troyes  
**14h-17h**: Troyes Lanta, complexe Henri-Terré (rdv devant la piscine des chartreux), Troyes  
**14h15-16h15**: découverte de l'Intelligence Artificielle (IA), René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes  
**14h30-16h**: visite guidée du musée des Beaux-Arts et d'Archéologie (Saint-Loup), rue de la Cité, Troyes  
**14h30-17h**: projet photo, avec l'association Pleine Vie Services, séance 2/2, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes

## • Vendredi 4 octobre

- **9h-12h**: atelier sculpture avec une artiste, Point-du-Jour, place Soëst, Troyes  
**9h30-11h30**: création de broches en fleurs en tissu, Point-du-Jour, place Soëst, Troyes  
**10h-11h30**: quiz – spécial années 1970, Marots, 23, rue Trouvassot, Troyes  
**10h-12h**: excursion photos avec un smartphone, rendez-vous aux Sénardes, 3, allée Yves de Copainville, Troyes  
**10h-16h**: randonnée à la journée, (18 km), prévoir un pique-nique.  
Avec ou sans transport en minibus  
-minibus rdv à 9h30 devant René-Peltier, 110 bis avenue Edouard-Herriot, Troyes  
-Ou rdv sur place à 10h devant l'église de Bouilly, place de l'Hôtel-de-Ville
  - 10h30-11h15**: relaxation, Résidence des Erables, 33 rue Millard, Les-Noës-près-Troyes  
**14h-16h**: la France Insolite et Mystérieuse, salle Marie-Louise-Fautsch, 13, rue Grégoire-Pierre-Herluison, Troyes  
**14h-16h**: karaoké, Sénardes, 3, allée Yves de Copainville, Troyes  
**16h-17h**: atelier danse en ligne avec Chispa Olé !, Point-du-Jour, place Soëst, Troyes  
**18h30-20h30**: Le grand quiz : venez défier les animateurs, Petit-Louvre, 1, rue Linard-Gonthier, Troyes
- Projet « réinterprétation des sculptures du Musée d'Art moderne (MAM) » avec IMAJ – Centre pour l'UNESCO (inscription obligatoire sur l'ensemble des séances)

