

SEMAINE BLEUE 2024
37^{ème} APPEL A PROJET

A retourner par mail avant le 2 septembre 2024 à o.leclercq@uriopss-hdf.fr

ORGANISME PROMOTEUR

Centre communal d'Action Sociale de Lambersart

Adresse : 145 rue de la Carnoy / Parc de l'Hôtel de ville 59130 Lambersart

Contact : Aurélie AÏTOUCHE, Directrice-adjointe

Email : aaitouche@ville-lambersart.fr

Téléphone : 03 20 08 44 60 /06 16 17 16 48

Le projet devra, pour les 3 financeurs, respecter le thème de la semaine bleue 2024 :
« Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! »
voir site internet <https://semainebleue59.fr/>

3 prix sont décernés par différents financeurs :

- Fondation de France Nord : 2 000 €
- Malakoff – Humanis : 2 000 €
- Conseil Départemental du Nord : 3 500 €

2024, année olympique : belle opportunité de valoriser votre Marche Bleue !

Cette année, un prix spécial de 500 € sera attribué par le jury du Comité Départementale pour l'organisation d'une Marche Bleue innovante organisée en ouverture de la Semaine Bleue, le dimanche 29 septembre 2024.

Les projets devront être assimilables à une ou plusieurs thématiques suivantes :

- Donner les clefs du bien vieillir
 - renforcer les démarches de prévention primaire et en développer l'accès aux actifs de plus de 50 ans
 - promouvoir ou encourager l'engagement social des retraités
 - développer des actions destinées à lutter contre la vulnérabilité liée à l'avancée en âge
- Aider les Aidants familiaux
 - favoriser l'émergence de solutions permettant aux aidants de préserver leur vie personnelle et professionnelle
 - rompre l'isolement et faciliter l'accès aux solutions de répit
 - proposer des soutiens psychologiques pendant et après les situations d'aide

- Accompagner le grand âge en perte d'autonomie (prévention, accompagnement,...)
- Participation des personnes les plus isolées.

Pour certains prix, il sera également tenu compte :

- De la participation des personnes concernées à l'élaboration du projet
- De l'implication des bénéficiaires afin de leur permettre d'être acteur et de s'impliquer dans la vie locale

NATURE DU PROJET

Il s'agit d'une semaine bleue concertée et consacrée à la thématique des jeux olympiques en intergénérationnel.

Nous avons mis en place un « comité olympique » réunissant partenaires et seniors pour l'élaboration de la programmation.

Ces 2 réunions de préparation ont abouti à une proposition de plusieurs temps forts autour de l'activité physique et du bien-être.

A) Un partenariat avec le lycée Camille de Lellis va permettre de mobiliser des jeunes inscrits dans des formations liées à la personne âgée. Aidés par leurs professeurs, ces derniers proposeront plusieurs ateliers autour la thématique des jeux olympiques.

Grâce à ce partenariat et à celui avec la maison sport-santé EPGV, **des activités ludiques et sportives** vont jalonner la semaine en s'adaptant à toutes les « formes » : sportifs ou moins actifs. La création de binôme « jeune/personne âgée » favorisera la participation de toutes et tous.

- **La flamme olympique : allumez le feu !**

Lieu : Lycée Camille de Lellis 1/E rue de Verlinghem à Lambersart

Atelier animé par les lycéens sur la thématique des jeux olympiques avec la création d'une flamme olympique qui sera utilisée lors de la marche bleue.

- **La « Cérémonie d'ouverture » de la semaine bleue**

Lieu : Lycée Camille de Lellis

Proposition d'un temps festif pour découvrir le programme de la semaine bleue autour d'un goûter réalisé par les lycéens

- **Les Marches Bleues**

Lieu : départ de la plaine du Colysée à Lambersart

Découverte au choix de :

- la marche nordique dans le bois de Boulogne avec prêt de bâtons
- la marche - parcours du Papillon (nouveau parcours santé dans Lambersart avec des totems patrimoines et des exercices adaptés sur mobilier urbain) / accessible aux personnes à mobilité réduite

Un goûter vitaminé sera proposé après l'effort.

Des binômes senior/lycéen seront créés au démarrage et la flamme olympique créée la veille sera relayée lors des parcours.

- **La Fête du jardin olympique**

Lieu : Jardin partagé, situé allée du Béguinage et salle Bouchar

Avec l'association les AJONCS, les élèves du lycée Camille de Lellis et les bénévoles/seniors du jardin partagé, de multiples activités vont être proposées pour garder une forme olympique :

Des jeux d'extérieurs, une course d'escargots, un atelier »cuisine : conception et dégustation d'un gâteau olympique

L'activité se déroulant le mercredi, les seniors seront invités à venir avec leurs petits-enfants, de plus, un groupe d'enfants d'un centre de loisirs de la commune sera aussi présent.

- **Les Mini-Olympiades intergénérationnelles**

Lieu : Salle de sports du lycée Camille de Lellis, 1E rue de Verlinghem

En partenariat avec une classe d'école élémentaire et la maison sport santé EPGV

B) D'autres évènements de la semaine sont proposés en partenariat avec le centre social Lino Ventura de Lambersart.

Nous restons sur la **thématique du bien-être et des jeux sous toutes ses formes :**

- **Yoga**

Lieu : Salle Coubertin

séance d'initiation

- **Jeux de sociétés et Jeux Flamands**

Lieu : centre social Lino Ventura , 1 avenue du Parc à Lambersart

Partage de savoirs entre seniors et jeunes

- **Dictée Intergénérationnelle/ texte sur la thématique des jeux olympiques**

Lieu : centre social Lino Ventura

Souhait de créer des binômes seniors et jeunes

C) Des actions santé/bien-être auront aussi lieu au sein des structures de l'**association AGE2S :**

- **Atelier »gym cognitive »**

Lieu : EHPAD Soleil d'Automne

Animé par Martin de l'association Cogni'Sport

- **Activité Karaoké et autres jeux**

Lieu : EHPAD et résidences Autonomie

animés par les élèves du Lycée Camille de Lellis

D) Deux actions seront plus en lien avec **le maintien à domicile et la préservation de l'autonomie :**

- **La pièce de théâtre, «Mon petit Nid pour la vie » interprétée par la compagnie la Belle Histoire.**

Lieu : ferme du Mont-Garin

Elle est proposée par l'association Soliha en lien avec le CLIC/Relais autonomie. Elle sera suivie d'échanges autour d'un pot de l'amitié avec la possibilité de visiter le Truck Soliha, véhicule aménagé 100% adapté pour présenter du mobilier et des aides techniques qui simplifient la vie au quotidien

- **Forum numérique du centre social**

Lieu : centre social

Découverte d'outils numériques divers (casque VR, makey makey, loto numérique, Wivy)

E) La semaine bleue se clôturera avec un **concert** proposé par l'accordéon club et la chorale « A tout cœur ».

Pour les personnes en difficulté pour se déplacer, la navette CCAS proposera des transports.

PUBLIC CONCERNE

- Personnes de plus de plus de 60 ans avec une attention particulière pour les personnes isolées ainsi que celles inscrites sur le registre communal des personnes vulnérables.
- Allocataires du RSA de plus de 50 ans
- Élèves du Lycée Camille de Lellis en formation
- Enfants de centre de loisirs et d'une classe élémentaire
- Bénévoles du CCAS

PARTENARIAT

- Les bénévoles et personnes âgées du CCAS
- Les professeurs du Lycée Camille De Lellis avec les classes préparant au CAP « Agent Accompagnant au Grand Age », au Bac Pro ASSP (Accompagnement Soins et Services à la Personne) et au Bac Pro AEPA (Animation Enfance et Personnes Agées)
- la responsable du secteur « Familles » du Centre social Lino Ventura
- les animateurs seniors de l'association AGE2S (2 résidences autonomie et 1 EHPAD sur la commune)
- la référente sociale du SVELA pour logement Octave de l'association Feron Vrau
- la référente sport santé de la maison sport santé de l'EPGV
- le Clic relais autonomie « cœur de métropole » et la Maison Nord Solidarité pour relayer l'information
- L'association A tout Chœur et l'accordéon club
- Soliha

BUDGET PREVISIONNEL

600 euros pour le matériel des ateliers animés par le lycée Camille de Lellis
350 euros alimentations/ boissons pour les moments de convivialité
79,50 euros : séance de marche nordique par l'EPGV
600 euros : concert de clôture de la semaine bleue
1950 euros : estimation ressources humaines CCAS mobilisées lors de la semaine bleue

TOTAL : 3579,50 euros

FINANCEMENT DEMANDE

L'action est financée sur les fonds du CCAS
Le spectacle proposé par Soliha est financé par la CARSAT et l'AG2R La Mondiale

CALENDRIER

En amont :

avril 2024 : mail de mobilisation partenariale

mai 2024 : première rencontre préparatoire avec les partenaires

juin 2024 : deuxième rencontre préparatoire

Pour le déroulé de la semaine bleue, cf pièce jointe avec le projet du programme qui sera diffusé auprès du public seniors.

PRIX SPECIAL 2024 « MARCHE BLEUE »

Pour postuler, merci de préciser les modalités d'organisation : date, horaires, parcours et animations...

Programme Semaine Bleue

DU LUNDI 30 SEPTEMBRE
AU DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024

- Merci à tous nos partenaires qui œuvrent pour faire de cette semaine bleue une réussite !**
- Les bénévoles et personnes âgées du CCAS
 - Les élèves et professeurs du Lycée Camille De Lellis
 - Le Centre social Lino Ventura
 - Les animateurs de l'association AGEZS
 - La résidence Octave de l'association Feron Vrau
 - La maison sport santé de l'EPGV
 - Soliha avec le soutien financier de la CARSAT Haut-de-France et d'AG2R la Mondiale
 - Le Clic relais autonomie « cœur de métropole »
 - L'association A tout Cœur et l'Accordéon Club
 - Les Aïeons

C.C.A.S.
DE LAMBERSART

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
145 RUE DE LA CARNOY 59130 LAMBERSART
03 20 08 44 60

Lundi, mercredi, jeudi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h
Mardi : 9h - 15h sans interruption
Vendredi : 9h - 12h30

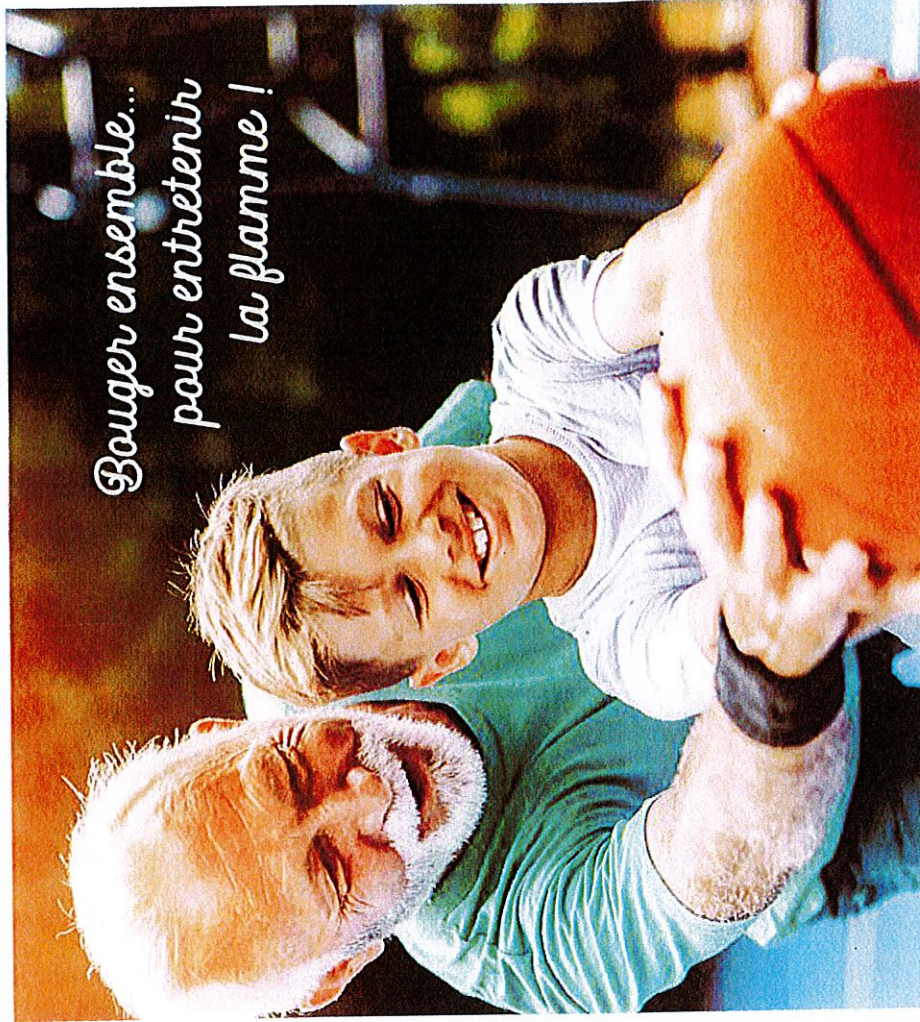


Découvrez
toute votre actualité
dans l'info seniors

Pour l'essentiel
de l'actu, inscrivez-vous
à notre Newsletters !




VILLE DE
LAMBERSART
www.lambersart.fr



*Bouger ensemble...
pour entretenir
la flamme !*



C.C.A.S.
DE LAMBERSART
VILLE DE
LAMBERSART

Bougeons ensemble.... pour entretenir la flamme !

Du mouvement, des jeux, des rencontres, des échanges, des sourires, du partage avec les plus jeunes, des découvertes.... : passons de bons moments pour garder une forme olympique!

Rejoignez-nous pour la semaine nationale des retraités et des personnes âgées car il est important, c'est de participer, grâce à nos nombreux partenaires, nous vous avons préparé un programme riche et varié qui plaira aux plus sportifs comme aux plus sédentaires....
N'hésitez pas à contacter le CCAS pour plus de renseignements !

DU LUNDI 30 SEPTEMBRE
AU DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024

Semaine Bleue

Yoga



LUNDI 30 SEPTEMBRE - 10H30 À 11H30

Initiation au Yoga
 • Espace Pierre de Coubertin
 • 35 personnes max. • Gratuit
 sur cette séance. • Sur inscription
 au centre social. • 03 20 08 44 60

La flamme olympique : Allumez le feu !

LUNDI 30 SEPTEMBRE - 14H À 15H30

Venez participer à un atelier créatif sur la thématique des jeux olympiques
 • Lycée Camille de Lellis 1/E rue de Verlinghem • Places limitées
 Sur inscription au CCAS au 03 20 08 44 60, ou en ligne sur www.lambersart.fr

Cérémonie d'ouverture de la semaine bleue

LUNDI 30 SEPTEMBRE - 15H30 À 17H

Profitez d'un temps festif pour découvrir le programme ! Un goûter, de la musique et quelques pas de danse....

• Lycée Camille de Lellis 1/E rue de Verlinghem • Sur inscription au CCAS
 • 03 20 08 44 60 • www.lambersart.fr



Les Marches Bleues

MARDI 1^{ER} OCTOBRE - 14H À 16H

Venez découvrir au choix :

- La marche nordique dans le bois de Boulogne avec prêt de bâtons
- La marche "Parcours du Papillon" : découvrez le parcours santé, nouveau sur lambersart, ponctué d'exercices adaptés sur mobilier urbain tout en observant l'étendue du patrimoine lambersartois, accessible aux personnes à mobilité réduite. Marches encadrées par des coaches. Goûter vitaminé proposé après l'effort!
- Départ de la plaine du Colvèsé
- Sur inscription au CCAS au 03 20 08 44 60, ou en ligne sur www.lambersart.fr

Jeux en folie et Jeux Flamands

MARDI 1^{ER} OCTOBRE - 15H30 À 17H

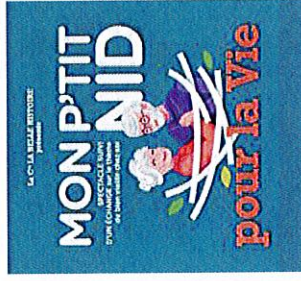
• centre social Lino Ventura, 1 avenue du Parc • Sur inscription au CCAS
 • Gratuit sur cette séance (sans obligation de rester sur la totalité du créneau)
 • 03 20 08 44 60 • www.lambersart.fr

Fête du jardin olympique

MERcredi 2 OCTOBRE - 14H À 17H

Venez en famille découvrir de multiples activités pour garder une forme olympique !
 • Jeux extérieurs proposés par les bénévoles du jardin partagé et le lycée de Camille de Lellis au sein du jardin partagé.
 • Course d'escalagots proposée

Spectacle



JEUDI 3 OCTOBRE 14H30 (OUVERTURE 14H)

Venez aborder le Bien-Vieillesse chez soi de manière ludique avec la pièce de théâtre "Mon petit Nid pour la Vie" interprétée par la compagnie La Belle Histoire. La pièce sera suivie de changements autour d'un pot de famille et possibilité de visiter le Truck Soliha, véhicule aménagé 100% adapté pour vous présenter au mobilier et des aides techniques... qui vous simplifieront la vie au quotidien ! Avec le soutien de Soliha, la CARSAT, le CLIC-Relais Autonomie Cœur de Métropole, AG2R La Mondiale et la Ville de Lambersart

• Ferme du Mont Garin, 210 rue de Verlinghem • Places limitées
 Sur inscription au CCAS au 03 20 08 44 60, ou en ligne sur www.lambersart.fr

Atelier "gym cognitive Age2s"

JEUDI 3 OCTOBRE - 10H30 À 11H30

Animé par Martin de l'association Cogni'Sport
 • EHPAD Soleil d'Automne, 7 allée du Béguinage • Sur inscription auprès de l'EHPAD • 03 28 82 18 00

Mini-Olympiades intergénérationnelles



VENDREDI 4 OCTOBRE - 10H À 12H

Venez tester votre forme avec la Maison sport santé EPGV ! Avec la participation d'une classe élémentaire. Suivi d'un déjeuner partagé (prévoyez votre pique-nique, boissons offertes)

• Salle de sports du lycée Camille de Lellis, 1^{er} rue de Verlinghem
 • Places limitées
 Sur inscription au CCAS au 03 20 08 44 60, ou en ligne sur www.lambersart.fr

Activités ludiques et karaoké dansant

VENDREDI 4 OCTOBRE - 14H À 17H



Ravivez la flamme avec un karaoké dansant et des activités proposées par le lycée Camille de Lellis.
 • Résidence autonomie Les Charmettes, 27 avenue Georges Clemenceau des Charmettes • 03 20 18 60 60
 OU
 • EHPAD Soleil d'Automne, place du Nouveau Canteleu • Places limitées
 Sur inscription auprès de l'EHPAD
 les vendredis matin • 03 28 82 18 00

Forum numérique du centre social



SAMEDI 5 OCTOBRE - 14H30 À 16H30

Découverte d'outils numériques divers (casque VR, makey makey, loto numérique, Wivyl). En partenariat avec la résidence des Charmettes.

• centre social Lino Ventura, 1 avenue du Parc
 • Inscription auprès du Centre social
 • Entrée libre • 03 20 08 44 00

Concert de clôture de la semaine bleue

DIMANCHE 6 OCTOBRE - 15H À 18H



Par la chorale "A tout Chœur" de Lambersart et l'accordéon club des Flandres. Buvez sur place.

• salle André Malraux, place Félix Clouet des Presruches • Ouvert à tous • Gratuit

Besoin d'une aide pour vous déplacer?

découvrez notre service navette.

03 20 08 44 62