Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Animations Gratuites

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



Du 5 au 10 octobre 2026

Lauzerte

www.semaine-bleue.org

Prix Chronos de Littérature
"Grandir, c'est vieillir ; Vieillir, c'est grandir"

Sous le haut parrainage du ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

La Semaine Bleue est coordonnée par l'Uniopss depuis 1951

LA MARCHE BLEUE

Lauzerte

CCAS de Lauzerte

EHPAD Lauzerte

CHEMIN DE BOUXAC
PARKING SUR PLACE

LUNDI 5 OCT

14 h / 16 h 30

Gratuit

Goûter offert par le CRT



« PRÉVENIR ENSEMBLE »

Une après-midi consacrée à la prévention, à la santé, au bien-être et à l'accompagnement.

Ouvert à tous

Les clés du bien vieillir

Un jeu d'enquête collaboratif proposé par le Centre Hospitalier Intercommunal Moissac-Castelsarrasin (CRT).
Le professeur Lambert a perdu son dossier… Aidez-le à le retrouver en résolvant des énigmes autour du bien vieillir !

Prévention des risques de chutes

Un atelier animé par un kinésithérapeute de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS), pour sensibiliser aux risques de chute et découvrir des conseils pour préserver son équilibre et sa mobilité.

Prévention et ICOPE

Une infirmière de la CPTS vous invite à participer au quiz ludique ICOPE pour évaluer vos capacités et découvrir des conseils pour préserver votre capital santé.

France Alzheimer

Présentation de l'association et de ses actions par Mme Bernard.
Découvrez les dispositifs d'accompagnement, les ressources et les différentes formes de soutien pour les personnes concernées et leurs proches.

Un espace d'information pour les aidants (APAS 82)

Échanges sur le rôle de l'aidant, les solutions de répit et l'importance de prendre soin de soi avec deux intervenantes de l'APAS 82 :

- **Anne Laure Conquand**, ergothérapeute
- **Véronique Perozzo-Torres**, psychologue

Lauzerte · FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES 82 TARN-ET-GARONNE · CPTS Quercy Garonne · APAS 82 Aide et soins à domicile · LE CHOIX DE VIEILLIR CHEZ MOI Grâce aux services du Centre de ressources territorial pour les personnes âgées de L'Ouest 82

29 RUE DE LA GARRIGUE

Médiathèque

« LIRE ET PARTAGER ENSEMBLE »

Une journée placée sous le signe de la lecture, de la rencontre et de la transmission entre les générations.

MARDI 6 OCT

Gratuit

Lecture Intergénérationnelle

11 h

Lecture intergénérationnelle à la médiathèque
Des temps de lecture et de rencontre réuniront enfants, seniors et résidents de l'EHPAD.

Pays de Serres en Quercy
réseau des médiathèques intercommunales



Inscription auprès de la médiathèque.
mediatheque.lauzerte@cdc-psq.fr
Tel. : 05 63 94 70 03

Cantine

16 RUE DU CHÂTEAU



Déjeuner intergénérationnel

12 h

Les enfants de l'école et les seniors se retrouveront autour d'un repas partagé à la cantine.
Un moment convivial pour échanger, raconter, transmettre et partager des souvenirs autour de la table.

Lire, se rencontrer, manger et échanger : une journée pour créer du lien entre les générations.

Offert aux senior par le CCAS
Sur inscription • 6 places seniors maximum
auprès de mairie@lauzerte.fr / 05 63 94 65 14

Stade foot de Vignals

ROUTE DU STADE

MERCREDI

7

OCT

14 h 30 / 16 h

Goûter offert par le CCAS

« BOUGER ENSEMBLE »

Une après-midi placée sous le signe de l'activité physique et de la convivialité

Foot en marchant intergénérationnel

Des équipes mixtes réunissant enfants, seniors, familles et élus.
Une activité accessible à tous pour bouger, jouer, rire et créer du lien.

Goûter partagé

Goûter partagé

Office de Tourisme

SALLE D'EXPOSITION – 10 PLACE DES CORNIÈRES

2 ème étage

« BIEN MANGER, BIEN BOUGER »

JEUDI 8 OCT

Gratuit

Une journée placée sous le signe de la lecture, de la rencontre et de la transmission entre les générations.

Conférence : « Garder ses muscles pour bien vieillir »

9h30 – 11h30

Préserver sa force et son autonomie en avançant en âge : c'est possible !

Patricia PERRIN, diététicienne-nutritionniste, et Victor LEGER, enseignant en activité physique adaptée, vous partageront des conseils simples, exercices et astuces pour bien manger, bouger et rester en forme au quotidien.

Nutrition • Activité physique • Autonomie

Dans le cadre du programme « Prenons l'âge du bon côté », avec le soutien de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Tarn-et-Garonne.

Sur inscription : Patricia Perrin au 06 22 47 68 67

essentiel NUTRITION
PREVENIR • ACCOMPAGNER • INNOVER

La Colline enchantée de Lauzerte

14 h

La Colline enchantée est le club des seniors de Lauzerte, un lieu de rencontre où chacun peut venir passer un moment agréable et convivial.

Au programme : jeux de cartes, jeux de société, parties de belote et autres activités, dans une ambiance chaleureuse et amicale. L'occasion de se retrouver, de jouer, de discuter et surtout de partager un bon moment ensemble.

À l'occasion de la Semaine Bleue, le club invite les seniors à venir découvrir ou retrouver le plaisir de jouer et de se retrouver



Cité médiévale

CITÉ MÉDIÉVALE

VENDREDI 9 OCT

Matin



« DONNER LA PAROLE »

Une initiative pour faire dialoguer les générations et recueillir différentes visions de Lauzerte, d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

« Les voix de Lauzerte »

Micro-trottoir réalisé par les collégiens du collège de Lauzerte.

Interviews des habitants : jeunes, seniors, élus, commerçants...

Des questions autour de la mémoire, de la vie du village et de son avenir

Office de Tourisme

SALLE D'EXPOSITION – 10 PLACE DES CORNIÈRES 2 ème étage





Massage Offert par Marie Tauran

« SE DÉTENDRE »

Une parenthèse douce et agréable, accessible à tous, pour se détendre, prendre soin de soi et repartir apaisé.

Massage spécial seniors

15 h

Offrez-vous un véritable moment de détente et de bien-être. Réalisé habillé et installé confortablement, ce massage permet de prendre un temps pour soi, de favoriser la relaxation et de relâcher les tensions du quotidien.

⏱️ Séance de 30 minutes par personne
📌 Réservation obligatoire
📞 Inscriptions : Marie Tauran - 06 72 59 26 70 / https://www.facebook.com/marie.tauran.7

Place des Cornières

PLACE DES CORNIÈRES

« LA VALISE OUBLIÉE »

SAMEDI 10 OCT

Jeu offert par la Mairie

15h30

Jeu de piste intergénérationnel

Une journée placée sous le signe du jeux et du patrimoine

Petits et grands sont invités à vivre une aventure ludique au cœur de la cité médiévale de Lauzerte.
Une mystérieuse valise est restée verrouillée depuis tellement longtemps...

Que contient-elle ?

Saurez-vous retrouver le code pour l'ouvrir ?



Viens jouer avec tes grands parents et Gagne une sculpture !

Élucidez des énigmes inspirées des objets anciens du quotidien.

Petits et grands mettront leurs talents en commun à la recherche d'indices : souvenirs et connaissances pour les uns, curiosité et observation pour les autres.

Un jeu convivial pour partager, échanger et transmettre entre générations, au fil des ruelles de Lauzerte.

Places limitées / Réservations obligatoires : 05 63 94 66 61

Musée du patrimoine

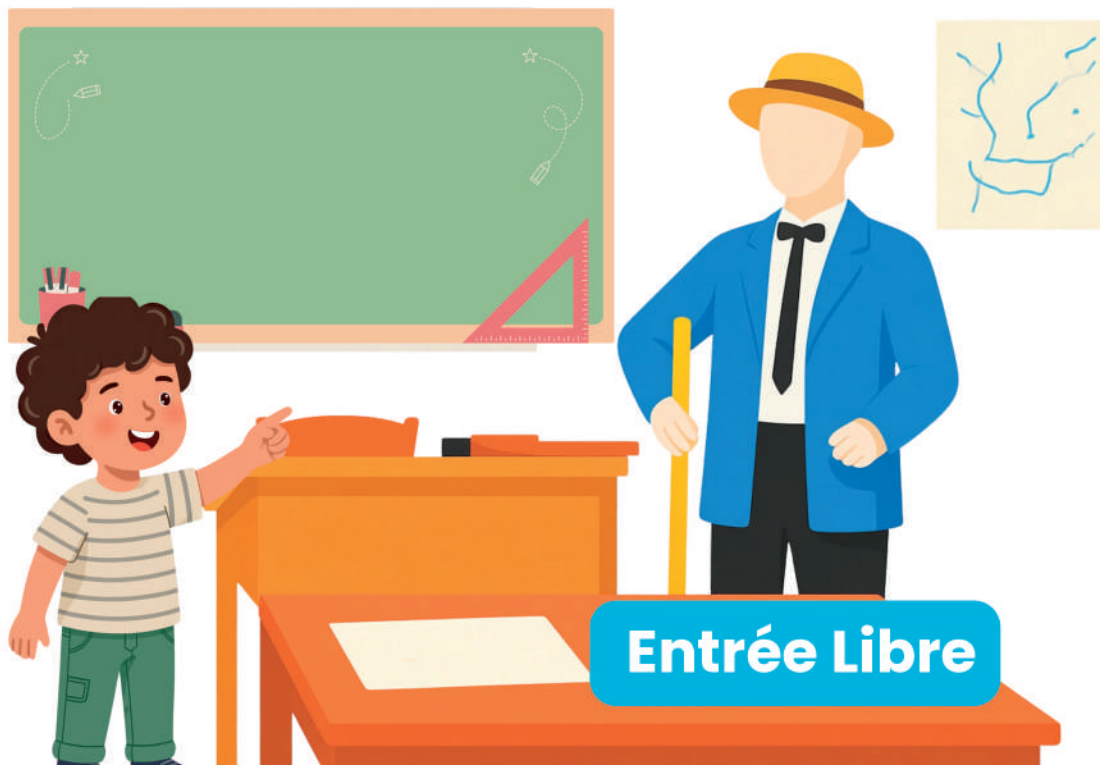
2 PLACE DU FAUBOURG D'AURIAC

« LA MÉMOIRE D'UN LIEU »

10h/12h
15h/18h

A la découverte du Musée du Patrimoine

À l'occasion de la Semaine Bleue, venez partager un voyage dans le temps et découvrir la mémoire de Lauzerte à travers les objets, photographies et souvenirs d'autrefois.



Entrée Libre

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

SEMAINE D'ANIMATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES GRATUITES

PROGRAMME DE LA SEMAINE

LUNDI 05 OCTOBRE

14 h / 16 h 30

EHPAD Lauzerte

- Les clés du bien vieillir
- Prévention des risques de chutes
- France Alzheimer
- Un espace d'information pour les aidants

MARDI 06 OCTOBRE

11 h / 12 h

Médiathèque Lauzerte

- Lecture Intergénérationnelle

12 h / 13 h 30

- Déjeuner intergénérationnel

Cantine scolaire

MERCREDI 07 OCTOBRE

14 h 30 / 16 h

Stade de foot à Vignals

- Foot en marchant intergénérationnel
- Goûter partagé

JEUD 08 OCTOBRE

9h30/11h30

Salle d'exposition 10 place des cornières

- Conférence : « Garder ses muscles pour bien vieillir »

14 h

- Jeux de société avec la Colline enchantée de Lauzerte

VENDREDI 09 OCTOBRE

Matin

Cité médiévale

- Donner la parole - Interviews des habitants

15 h

- Massage spécial seniors

Salle d'exposition 10 place des cornières

SAMEDI 10 OCTOBRE

15 h 30

Place des Cornières

- Jeu de piste intergénérationnel

de 10h/12h et de 15h/18h

- A la découverte du Musée du Patrimoine

2 place du faubourg d'Auriac