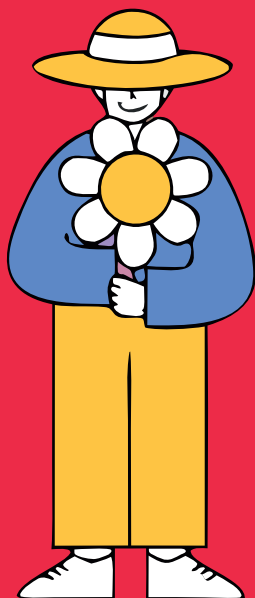
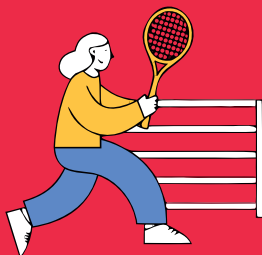




Semaine bleue

PROGRAMME



Du vendredi 2
au vendredi 9
octobre 2026



ÉDITO

La Semaine bleue, du vendredi 2 au vendredi 9 octobre, est l'occasion de se retrouver pour vivre des moments festifs et conviviaux, mais aussi de participer à de nombreux ateliers pour améliorer son quotidien.

Durant cette semaine, une journée est dédiée aux liens intergénérationnels. L'occasion de créer de précieux souvenirs, tout en développant la solidarité entre les générations.

Les services municipaux de Villeneuve-le-Roi, d'Ablon-sur-Seine ainsi que leurs partenaires ont élaboré un programme varié mêlant ateliers, animations, conférences et sorties à destination des habitants de plus de 60 ans.

L'ensemble des activités est détaillé dans ce programme, jour après jour. Nous vous souhaitons une excellente Semaine bleue !




Didier Gonzales
Maire de Villeneuve-le-Roi




Éric Grillon
Maire d'Ablon-sur-Seine

INSCRIPTIONS DU MARDI 1^{ER} AU LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

Toutes les activités nécessitent une inscription. Modalités sur la fiche d'inscription à retrouver à la fin du programme. Animations dédiées aux Ablonais et aux Villeneuvois.



Dans le cadre d'Octobre rose, une vente de rubans aura lieu tout au long de la Semaine bleue.

VENDREDI 2 OCTOBRE Self-défense

Renforcer sa confiance en soi, apprendre les bons réflexes de prévention et découvrir des gestes simples pour se sentir plus en sécurité au quotidien.

9h | Le Forum, à Villeneuve-le-Roi

Brunch

Partager un délicieux brunch dans une ambiance chaleureuse, où saveurs sucrées et salées se rencontrent.



11h | Espace culturel
Alain-Poher,
à Ablon-sur-Seine

Renforcement musculaire

Le service municipal des sports propose des exercices simples et sécurisés. Cette activité contribue à améliorer l'équilibre, la mobilité et la confiance dans les gestes du quotidien.

12h | Gymnase Paul-Painlevé,
à Villeneuve-le-Roi

Concert acoustique de chansons françaises

Concert convivial autour des grandes

chansons françaises populaires des années 60 et 70.

14h | Le Forum, à Villeneuve-le-Roi

Sophrologie

Favoriser la détente, le bien-être et la gestion des émotions grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive.

15h | Résidence autonomie
Jean-Rostand, à Villeneuve-le-Roi

Dîner spectacle au cabaret music-hall "Le Philadelphia"

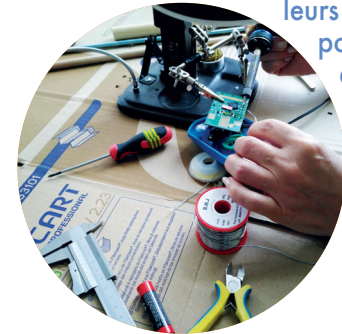
Situé aux portes de Fontainebleau, dans le village de Samois-sur-Seine, Le Philadelphia présente sa nouvelle revue « Folle illusion ». Participation 50 €.

17h | Départ en car de l'Espace culturel Alain-Poher pour les Ablonais

17h15 | Départ en car du kiosque pour les Villeneuvois

SAMEDI 3 OCTOBRE Repair café

Des bénévoles passionnés partagent leurs compétences pour réparer des objets du quotidien en favorisant le partage.



9h30 | Fa-
blab du Pôle
communal

Évasion au Brésil

Découverte des saveurs de ce pays à travers un atelier gourmand autour d'une spécialité brésilienne à partager au goûter. Initiation à la capoeira, samba, atelier manuel.

14h | Le Forum, à Villeneuve-le-Roi

Conférence sur le jazz

Animée par Artora, suivie d'un entracte gourmand, puis d'un quiz.

15h | Résidence Domitys, à Villeneuve-le-Roi

DIMANCHE 4 OCTOBRE

Randonnée pédestre

Promenade offrant un parcours et des paysages bucoliques. Randonnée suivie d'un repas partagé au Forum.

9h30 | Départ en car au kiosque, à Villeneuve-le-Roi

La chorale fait son show

Les choristes du Forum sont prêts à monter sur scène pour partager leur passion de la musique. Spectacle convivial, rempli de chansons, d'émotions et de bonne humeur.

14h | Salle Pierre-Martin, à Villeneuve-le-Roi

Thé dansant

Valses, tangos, paso-dobles, musette et bien d'autres rythmes proposés par ISA MUSIC pour faire vivre la piste de danse.

15h | Salle Pierre-Martin, à Villeneuve-le-Roi

LUNDI 5 OCTOBRE

Tournoi tennis de table

Des joueurs de différents niveaux s'affronteront dans un esprit de compétition respectueux et amical.

9h30 | Résidence

autonomie Jean-Rostand, à Villeneuve-le-Roi



Initiation au madison

Découverte des pas du célèbre madison. Accessible à tous, cette initiation permet de bouger en musique et de retrouver l'énergie des danses d'hier et d'aujourd'hui.

10h | Espace Culturel Alain Poher, à Ablon-sur-Seine

Happycheese

Activité qui combine la découverte des fromages et des défis ludiques. Animée par un fromager qui teste les participants et les engage dans des activités gourmandes et conviviales.

10h30 et 13h30 | Résidence autonomie Jean-Rostand, à Villeneuve-le-Roi



Forum seniors et proches aidants

Présence de différents espaces thématiques consacrés à la mobilité, la santé et la prévention, les loisirs, l'accès aux droits et le maintien à domicile. Ateliers, animations, initiations sportives, espace de convivialité et de nombreuses surprises. Entrée libre et gratuite.

De 15h à 19h | Salle Pierre-Martin, à Villeneuve-le-Roi

MARDI 6 OCTOBRE

Conférence en histoire de l'art : Claude Monet

En 2026, expositions, manifestations et conférences célèbrent le centième anniversaire de la mort de Claude Monet. Pendant longtemps, l'art officiel n'a pas reconnu cette peinture rapide, lumi-



neuse, gaie et colorée. Aujourd'hui, ses tableaux enchantent les foules et valent des fortunes.

10h30 | Salle Pierre-Martin, à Villeneuve-le-Roi

Déjeuner spectacle au cabaret music-hall "Le Philadelphia"

Situé aux portes de Fontainebleau, dans le village de Samois-sur-Seine, Le Philadelphia présente sa nouvelle revue « Folle illusion ». Participation 50 €.

10h45 | Départ en car de l'Espace culturel Alain-Poher, à Ablon-sur-Seine pour les Ablonais
11h | Départ en car du kiosque pour les Villeneuvois

Atelier bien-être senteur et soin

Moment privilégié pour prendre soin de soi et partager des conseils.

10h | Espace culturel Alain-Poher, à Ablon-sur-Seine

Plongez dans le bleu

Découverte de l'aquagym autrement, dans une piscine illuminée en bleu.

18h30 | Piscine Nelson-Mandela, à Villeneuve-le-Roi



MERCREDI 7 OCTOBRE

JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Marche bleue avec les enfants des accueils de loisirs

Départ de la marche à 9h30 pour rejoindre le Pôle communal et les enfants du quartier, avant une arrivée festive au kiosque de la ville. Une marche conviviale et intergénérationnelle, pour bouger ensemble et renforcer les liens entre les quartiers.

9h | Accueil à la résidence Domitys

autour d'un petit-déjeuner

9h30 | Départ de la marche. Résidence Domitys, à Villeneuve-le-Roi.

10h | Départ de la marche. Résidence autonomie Jean-Rostand.

Atelier cuisine

Confection de l'apéritif qui clôturera la marche bleue.

9h30 | Le Forum, à Villeneuve-le-Roi

Ensemble sur les chemins

Marche nordique pas comme les autres, où seniors et enfants de l'École municipale des sports avancent côte à côte. Activité de plein air favori-



sant le plaisir d'être ensemble.
10h | Départ de la marche. Résidence autonomie Jean-Rostand, à Villeneuve-le-Roi

Atelier lithothérapie
Fabrication d'un bracelet de pierres naturelles et énergétiques. Conseillère en lithothérapie, Miriam expliquera les vertus et le fonctionnement de ce monde fascinant des minéraux.
10h | L'atelier des Toiles Maison des Associations, à Ablon-sur-Seine

Grands jeux intergénérationnels
Moment de rencontre et de convivialité entre générations autour de grands jeux collectifs. Défis, rires et instants de complicité avec les enfants des accueils de loisirs.
14h30 | Salle des fêtes Pierre-Martin, à Villeneuve-le-Roi

Atelier pâtisserie : les recettes de nos grands-mères

Atelier gourmand où les générations se rencontrent autour de la pâtisserie. Un moment de partage et de

transmission pour cuisiner ensemble et savourer de précieux souvenirs.
14h | Accueil Jules-Verne, à Villeneuve-le-Roi

Concours de puzzles
Moment complice autour d'un défi puzzle. Cette animation invite petits et grands à se retrouver pour construire ensemble... pièce après pièce.

14h30 | Résidence autonomie Jean-Rostand, à Villeneuve-le-Roi

Soirée Domitys
Cocktail dînatoire dans une ambiance jazzy. Soirée festive pleine de surprises.

Participation de 25 €, à payer directement à Domitys.
19h | Résidence Domitys, à Villeneuve-le-Roi



JEUDI 8 OCTOBRE

Atelier dessous de verre en liège

Réalisation d'un dessous de verre personnalisé, dans un espace où chacun est invité à venir découvrir comment le numérique se met au service des arts créatifs et du bricolage.

10h | Fablab de Villeneuve-le-Roi



Renforcement musculaire

Des exercices simples et sécurisés, réalisés avec le poids du corps ou du

matériel léger. Cette activité contribue à améliorer l'équilibre, la mobilité et la confiance dans les gestes du quotidien.
10h - Résidence autonomie Jean-Rostand, à Villeneuve-le-Roi

Atelier cuisine

Aux côtés du chef restauration d'Ablon-sur-Seine, découverte des astuces, des techniques et du plaisir de cuisiner ensemble.

10h | Espace culturel Alain-Poher, à Ablon-sur-Seine

Parcours sportif adapté

Le service municipal des sports propose un parcours d'activités physiques accessibles à tous, pour stimuler la mobilité, l'équilibre et la coordination.

10h | Gymnase Daniel-Féry, à Villeneuve-le-Roi

Déjeuner festif

Un moment agréable autour d'un repas confectionné de spécialités hawaïennes. Participation de 8.25 à 10.50 €, à payer directement à la résidence.

12h | Résidence autonomie Jean-Rostand, à Villeneuve-le-Roi

VENDREDI 9 OCTOBRE

Art floral

Réalisation d'une composition florale.

10h | À l'Agora, à Villeneuve-le-Roi



Renforcement musculaire

Exercices simples et sécurisés proposés par le service des sports de Villeneuve-le-Roi. Cette activité contribue à améliorer

l'équilibre, la mobilité et la confiance dans les gestes du quotidien.

12h | Gymnase Paul-Painlevé, à Villeneuve-le-Roi

Activités autour de la prévention des chutes

Activités sportives "prévention des chutes" avec le prestataire Siel Bleu. Atelier dynamique et accessible à tous, visant à améliorer l'équilibre, renforcer la stabilité et prévenir les risques de chute au quotidien

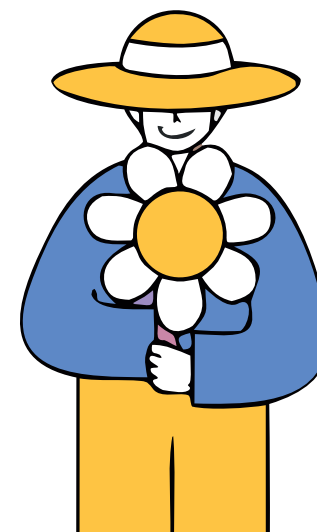
grâce à des exercices simples et adaptés.

17h30 | Résidence Domitys, à Villeneuve-le-Roi



Les dates et tarifs sont donnés à titre indicatif et susceptibles d'être soumis à modification.

Programme consultable sur : villeneuve-le-roi.fr.



CLÔTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Spectacle "La France en chansons"

Une nouvelle comédie musicale gaie et entraînante avec un programme de chansons françaises qui plaisent à tous. Une comédie pleine d'humour et d'émotions qui emmène sur les routes de France pour un voyage musical inoubliable.

15h | Espace culturel, à Villeneuve-le-Roi



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS



POUR LES VILLENEUVOIS

Centre socioculturel Le Forum
59, avenue du Docteur-Calmette
94290 Villeneuve-le-Roi
Tél. : 01 45 97 79 20
forum@villeneuveleroi.fr

Horaires :

Lundi et jeudi : de 14h à 19h
Mardi, mercredi et vendredi : de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h



POUR LES ABLONAIS

Direction de la Population
Mairie / CCAS
16, rue du Maréchal Foch
94480 Ablon-sur-Seine
Tél. : 01 49 61 33 33
ccas@ville-ablonsurseine.fr

Horaires :

Lundi, mardi, mercredi et vendredi :
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
Jeudi : de 14h à 17h30

LIEUX DES ANIMATIONS

ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER

7, avenue Auguste-Duru
94480 Ablon-sur-Seine

ATELIER DES TOILES

5, rue Pierre et Marie-Curie
94480 Ablon-sur-Seine

SALLE DES FÊTES PIERRE-MARTIN

59, avenue du Docteur-Calmette
94290 Villeneuve-le-Roi

LE FORUM

59, avenue du Docteur-Calmette
94290 Villeneuve-le-Roi

ESPACE CULTUREL

56^{bis}, avenue Sadi-Carnot
94290 Villeneuve-le-Roi

RÉSIDENCE AUTONOMIE JEAN-ROSTAND

15, voie Normande
94290 Villeneuve-le-Roi

DOMITYS

Résidence services seniors « Les sables d'or »
24, avenue du Maréchal-de-Turenne
94290 Villeneuve-le-Roi

AGORA / FABLAB

Pôle communal
67^{ter}, place Paul-Bert
94290 Villeneuve-le-Roi



DÉPISTO GIRL

Spectacle débat



Dimanche 18 octobre 2026,
à 17h

Salle des fêtes Pierre-Martin,
à Villeneuve-le-Roi



BULLETIN D'INSCRIPTION SEMAINE BLEUE

Du 2 au 9 octobre 2026



À retourner ou à déposer impérativement **du 1^{er} au 7 septembre** au Forum pour les Villeneuvois, **et aux mêmes dates** dans la boîte aux lettres de la mairie ou à l'accueil de l'Espace culturel Alain-Poher pour les Ablonais (voir adresses). Au-delà de cette date, vos choix risquent d'être sur liste d'attente.

Possibilité d'inscrire 2 personnes maximum. Cochez d'une croix les actions auxquelles vous souhaitez participer. Si vous désirez vous inscrire à **plusieurs sorties (A) ou repas (B)**, vous indiquerez votre préférence de la façon suivante : 1^{er} choix = N°1, 2^{ème} choix = N°2. **Après réception de ce bulletin par vos villes respectives, les modalités d'inscriptions et d'éventuels paiements vous seront précisés par les organisateurs.** Les activités, sorties et repas vous seront confirmés ultérieurement.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone : Téléphone portable :

Mail :

Remplir si inscription d'une deuxième personne

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

À préciser ci-dessous si informations différentes de celles du dessus

Adresse :

Téléphone : Téléphone portable :

Mail :

☐ J'ai pris connaissance que les champs de cette fiche sont obligatoires et que les données collectées par la ville de Villeneuve-le-Roi sont traitées conformément à la politique de protection des données à caractère personnel (RGPD). Je peux exercer mon droit d'accès aux données me concernant et les faire rectifier en contactant le 01 44 82 43 00. Retrouvez toute la politique « RGPD » sur villeneuve-le-roi.fr.

		PERSONNE 1	PERSONNE 2
Ven. 2 oct.	Self-défense - FORUM		
	Brunch - ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER		
	Renforcement musculaire - GYM. PAUL -PAINLEVÉ		
	Concert acoustique - FORUM		
	Sophrologie - RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND		
	(A) Dîner spectacle cabaret - RDV KIOSQUE OU ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER		

La suite au verso →

Sam. 3 oct.	Repair café - <i>FABLAB</i>		
	Évasion au Brésil - <i>FORUM</i>		
	Conférence sur le jazz - <i>DOMITYS</i>		
Dim. 4 oct.	Randonnée + repas partagé - <i>FORUM, RDV KIOSQUE</i>		
	La chorale fait son show - <i>SALLE PIERRE-MARTIN</i>		
	Thé dansant - <i>SALLE PIERRE-MARTIN</i>		
Lun. 5 oct.	Tennis de table - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Initiation au madison - <i>ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER</i>		
	Happycheese - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Forum séniors et proches aidants - <i>SALLE PIERRE-MARTIN</i>		
Mar. 6 oct.	Conférence en histoire de l'art - <i>SALLE PIERRE-MARTIN</i>		
	(A) Déjeuner spectacle cabaret - <i>RDV KIOSQUE OU ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER</i>		
	Atelier bien-être - <i>ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER</i>		
	Plongez dans le bleu - <i>PISCINE NELSON-MANDELA</i>		
Mer. 7 oct.	Marche bleue - <i>DOMITYS OU RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Atelier cuisine - <i>FORUM</i>		
	Ensemble sur les chemins - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Atelier lithothérapie - <i>ABLON-SUR-SEINE</i>		
	Grands jeux intergénérationnels - <i>SALLE PIERRE-MARTIN</i>		
	Atelier pâtisserie - <i>ACCUEIL JULES-VERNE</i>		
	Concours de puzzles - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	(B) Soirée Domitys - <i>DOMITYS</i>		
Jeu. 8 oct.	Atelier dessous de verre en liège - <i>FABLAB</i>		
	Renforcement musculaire - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
	Atelier cuisine - <i>ESPACE CULTUREL ALAIN-POHER</i>		
	Parcours sportif adapté - <i>GYM. DANIEL-FÉRY</i>		
	(B) Déjeuner festif - <i>RÉSIDENCE JEAN-ROSTAND</i>		
Ven. 9 oct.	Art floral - <i>AGORA</i>		
	Renforcement musculaire - <i>GYM. PAUL-PAINLEVÉ</i>		
	Activités préventions des chutes - <i>DOMITYS</i>		
	Spectacle de clôture - <i>ESPACE CULTUREL VILLENEUVE-LE-ROI</i>		