



SEMAINE BLEUE 2026

*Relions tous les âges dans
des territoires engagés !*

SALON SENIORS
LUNDI 5 OCTOBRE
HALLE AUX GRAINS

10H À 12H30
13H30 À 17H

LUNDI 5 OCTOBRE

SALON SENIORS



Halle aux grains, 2 place de la République

Une journée pour rencontrer les acteurs du territoire, découvrir des solutions pour mieux vivre chez soi, préserver sa santé, rompre l'isolement et partager un moment convivial. Conférences, animations, ateliers sont au programme d'une journée ouverte à tous ! Entrée libre.

ouvert à tous !



Rencontrer les acteurs du territoire



À vélo sans âge vous propose des balades découverte en vélo rosalie (toute la journée)



Préserver sa santé et son bien-être

Animations et conférences :

10h15 et 15h
Découverte du Qi Gong

11h Conférence sur les donations
Animée par la Chambre des notaires

14h15 : Gestes de premiers secours chez l'enfant

10h-12h30
13h30-17h

MARDI 6 OCTOBRE



JEUX ET GOUTER CONVIVIAL



Médiathèque Georges Canguilhem
8 rue du commandant Raynal



Animé par l'association les petits frères des pauvres
Inscriptions 07 85 09 31 24

Quand la vie change, le lien social aussi. Echangeons autour des changements de vie et des moyens de garder le lien.

14h30
16h30

MERCREDI 7 OCTOBRE

ouvert à tous !

14h30 - 15h30

CERCLE DE PAROLES



Médiathèque Georges Canguilhem

Animé par Corinne N'Guyen (association Zen attitude)



15h30 - 17h

JEUX INTERGENERATIONNELS



Résidence Pierre-Estève
34 rue Général Laperrine

Animé par la Team Soda de la CCCLA



ouvert à tous les seniors !

inscription au 06 81 18 23 99

ou par mail semainebleue@ville-castelnaudary.fr

JEUDI 8 OCTOBRE



"Les représentations sociales de la vieillesse"

14h-16h

REGARDS CROISÉS



Médiathèque Georges Canguilhem

Organisé par l'espace seniors du Lauragais

Sabine Larroude, chargée d'accompagnement des proches aidants, et Meriyem Nouri, psychologue, vous invitent à un temps d'échange libre et convivial. Comment le regard des autres influence-t-il la façon dont nous vivons notre propre avancée dans l'âge ?

16h30

ATELIER INTERGENERATIONNEL DE MUSICOTHERAPIE



Résidence Pierre-Estève

Animé par les enseignants du conservatoire Elsa Barraine

ouvert à tous les seniors !

À l'occasion de la Semaine Bleue, les partenaires du territoire vous proposent **une semaine de rencontres et d'activités gratuites** pour sortir, vous divertir et prendre soin de vous.

Pour les seniors : bouger, s'amuser, s'exprimer et partager des moments conviviaux avec toutes les générations.

Pour les proches aidants : s'accorder une pause, vivre une activité avec son proche et échanger avec des professionnels de l'écoute et du soutien.



Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude



VENDREDI 9 OCTOBRE

16h15

"LE SOURIRE DE MONA"



Compagnie Soleils piétons

SPECTACLE DE MARIONNETTES (50 MINUTES)

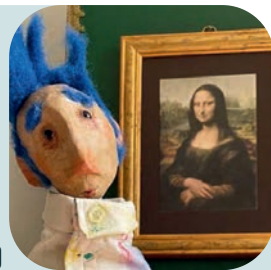
places limitées !

dès 5 ans



**Théâtre municipal
Scènes des 3 ponts
36-38 rue Général
Déjean**

Une soirée au musée du Louvre où il est question, entre autres, de Léonard de Vinci, de tartes aux myrtilles, d'inspiration, de parapluie oublié, d'octogénaire grincheuse...



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude

LE FIL ROUGE DE LA SEMAINE

EXPOSITION INTERACTIVE :

" SOLITUDE AUGMENTEE "

Une exposition interactive inédite proposée par les Petits Frères des Pauvres pour mieux comprendre l'isolement des aînés, déconstruire les préjugés et ouvrir le dialogue.



**Toute la semaine à
la médiathèque !**

Mardi

10h00 - 18h00

Mercredi

10h30 - 13h00

14h00 - 18h00

Jeudi

14h00 - 18h00

Vendredi

14h00 - 18h00

Samedi

10h30 - 13h00

14h00 - 18h00



*Ensemble,
créons du lien !*

Credit photo: Nicole Henry-
Crémont pour les Petits
Frères des Pauvres.