

Semaine nationale
des retraité·e·s
et des personnes âgées

**BAYON
CUSTINES
FOUG
HOUEMONT
JARNY
VILLERUPT**

**DU 3 AU 9
OCTOBRE 2022
EN MÉDIATHÈQUES**



ENTRÉE LIBRE - SUR RÉSERVATION

Changeons notre regard sur les aînés. Brisons les idées reçues.

ÉDITO

Événement national depuis 70 ans dédié aux personnes âgées et aux retraité·e·s, la Semaine Bleue prend cette année ses quartiers dans six bibliothèques de Meurthe-et-Moselle (Bayon, Custines, Foug, Houdemont, Jarny, Villerupt) du 3 au 9 octobre 2022.

Les seniors sont mis à l'honneur au travers d'actions et d'animations gratuites coordonnées par la médiathèque départementale de Meurthe-et-Moselle, en collaboration avec les bibliothécaires.

PROJECTION DE FILM

FILM DOCUMENTAIRE « LES OPTIMISTES »

de *Gunhild Westhagen Magnor* (Norvège-Suède 2013)

Une équipe de volley norvégienne hors du commun : les joueuses ont entre 66 et 98 ans ! Bien que ces mamies sportives n'aient pas joué un seul vrai match en 30 ans d'entraînement, elles décident de relever un grand défi : se rendre en Suède pour affronter leurs homologues masculins.

CONFÉRENCE ET ÉCHANGE SUR LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES SENIORS

par *Patrick Laure, médecin conseiller à la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) Grand Est.*

Le sport chez la personne âgée ? Oui c'est possible ! Mais cela commence par l'activité physique au quotidien (ménage, jardinage, course en vélo...). Le docteur Laure vous révèle les bénéfices sur le bien-être et la santé, en enrichissant son témoignage d'anecdotes de pratique sportive par des seniors.

> HOUEMONT

Jeudi 6 octobre / 14h30 - 17h

Pôle associatif

12 bis rue des Saules

Tout public

Réservation conseillée : 03 83 56 56 74

bibliotheque@mairie-houdemont.fr

> FOUG

Vendredi 7 octobre / 14h45 - 17h15

Bibliothèque Louis-Aragon

12 rue Jules-Ferry

Tout public

Réservation obligatoire : 03 83 62 73 26

mediathequefoug@wanadoo.fr

Le petit + : goûter à l'issue des films débats



SPECTACLES

« LE TOURBILLON DE LA VIE »

de **Mourad Frik (conteur) et Camille Pouvillon (chanteuse et musicienne)**

Sur des airs bien connus qui font voyager dans le temps, avec quelques graines d'histoires franchissant les générations, entrez dans *Le Tourbillon de la Vie*.
Cheminez sur une route qui se remplit des petits et des grands moments de l'existence, une route qui s'étend de la jeunesse à l'âge mûr.

> CUSTINES

Jeudi 6 octobre / 9h30 - 10h45

Salle des banquets

4 rue de l'Hôtel de ville

(en face de la médiathèque)

Tout public

Réservation obligatoire : 03 83 24 76 46

mediatheque@ville-custines.com

En partenariat avec le collègue Louis-Marin et l'association des retraités de Custines.

Le petit + : spectacle intergénérationnel suivi d'un échange avec les artistes



© Médiathèque de Custines

« QUAND LES ANCIENS AVAIENT RAISON ... »

de **Catherine Vernier, conteuse**

Embarquez pour un voyage à travers le temps pour découvrir la sagesse des plus âgés et l'origine des spécialités lorraines !

> JARNY

Samedi 8 octobre / 15h

Médiathèque – Maison d'Elsa

16A avenue du Général-Patton

Tout public

Réservation obligatoire : 03 82 33 11 41

mediatheque@jarny.fr

Le petit + : spectacle intergénérationnel suivi d'une dégustation de spécialités lorraines

ÉCRITURE

ART POSTAL

avec **David Dumortier, auteur et poète**

Après avoir écrit un poème court, un haïku, un quatrain... vous êtes invité-e-s à composer une carte postale avec des matériaux de récupération.

Mercredi 5 octobre / 15h - 17h

ATELIER POÉTIQUE

David Dumortier vous fait découvrir ses textes et vous convie à prendre la plume à votre tour !

Jeudi 6 octobre / 14h - 16h

> VILLERUPT

Bibliothèque Louise-Michel

Rue des Roses

À destination des seniors et des ados

Réservation obligatoire : 03 82 89 90 40

bibliotheque@mairie-villerupt.fr

En partenariat avec le CCAS, la Résidence Accompagnée Stéphane-Hessel et le Club Ados de la ville de Villerupt.

Le petit + : échanges des participants autour d'un goûter

CRÉATION

OPÉRATION ORIGAMIS !

Venez vous exercer à l'art de l'origami. Papiers et modèles fournis sur place.

> CUSTINES

Du 4 au 7 octobre

Mardi et jeudi : 13h-16h30

Mercredi et samedi 10h-12h et 14h-17h

Vendredi : 14h-18h

Médiathèque Jean-Rouppert

1 rue de l'Hôtel de Ville

À destination des seniors

Organisée par la médiathèque de Custines

Le petit + : découverte des créations autour d'un café le samedi 8 octobre dès 15h



© Emelise Napoleone / iBlanco



© Freepik

BIEN-ÊTRE

SOPHRO-BALADE POÉTIQUE

avec **Cécile Miclo (sophrologue)**
et **Sabrina Marchal (bibliothécaire)**

Venez respirer l'air frais, écouter la poésie de la forêt en pleine conscience et en harmonie avec vous-même. Balade dans la nature de 2 km ponctuée d'exercices de relaxation et de lectures de textes.

En cas de mauvais temps, l'activité aura lieu à la bibliothèque.

> BAYON

Jeudi 6 octobre / 14h30 - 17h30

Bibliothèque Marie-Marvingt

4 rue de Straelen

À destination des seniors

Réservation obligatoire : 03 83 72 81 30

sabrina.marchal@cc3m.fr

Le petit + : goûter à l'issue de la balade

NUMÉRIQUE

PRÉSENTATION DU P@CK NUMÉRIQUE

avec les **médiathécaires de la médiathèque de Meurthe-et-Moselle**

Avec le p@ck numérique, votre bibliothèque est accessible 24h/24 sur smartphone, tablette, ordinateur, liseuse. Il vous permet de vous plonger dans un livre numérique, regarder un film, apprendre une langue, vous former à un logiciel ou développer de nouvelles compétences.

Avec votre matériel personnel ou à l'aide des tablettes mises à disposition.

> JARNY

Mardi 4 octobre / 15h - 17h

Médiathèque – Maison d'Elsa

16A avenue du Général-Patton

À destination des seniors

Réservation conseillée : 03 82 33 11 41

mediatheque@jarny.fr

Le petit + : dégustez votre café tout en apprenant et repartez avec votre accès illimité au P@ck numérique



EN PARTENARIAT AVEC LES MÉDIATHÈQUES DE



@departement54

meurthe-et-moselle.fr

Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle
48 esplanade Jacques-Baudot - CO 900 19
54035 NANCY CEDEX - Tél. : 03 83 94 54 54