

LA VILLE D'ALBI ET SON CCAS PRÉSENTENT

ALBI

JARDIN  
NATIONAL

Du 7 au 10  
octobre 2025

# La Semaine Bleue

Vieillir : une force  
à partager !

→ **Gratuit**  
et ouvert à tous

albi.fr



**CCAS** **Albi**

• CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

# Vieillir, une force à partager !

Comme chaque année, Albi se pare de bleu pour souligner le rôle essentiel de nos séniors au sein de notre cité et l'importance des liens entre les plus jeunes et leurs aînés.

Portée à la fois par la Ville et le CCAS, cette nouvelle édition de la Semaine Bleue propose une programmation riche en partage et en émotion qui fait la part belle aux projets intergénérationnels.

Que ce soit à travers la marche bleue à laquelle les lycéens de Sainte-Cécile participeront ou par l'exposition de la caisse à savon réalisée conjointement par les jeunes apprentis du CFA automobile d'Albi et les résidents de l'Ehpad des Coteaux d'Escudié, la Semaine Bleue reflètera cette année encore la force de nos liens.

Nous tenons sincèrement à remercier tous les acteurs locaux impliqués dans cet événement qui permet à notre ville de pouvoir valoriser ce qui fait sens pour les Albigeois : le bien vivre ensemble, toutes générations confondues.

Nul ne doute que sur un territoire aussi solidaire et inclusif qu'Albi, les participants sauront porter haut les couleurs de notre ville et faire de cette semaine une véritable réussite !

Belle Semaine Bleue à toutes et à tous,

**Stéphanie Guiraud-Chaumeil**

Maire d'Albi

Présidente du CCAS d'Albi

**Marie-Louise At**

Conseillère municipale déléguée  
aux séniors et aux actions  
intergénérationnelles

# La Semaine Bleue

—

→ Du mardi **7** au  
vendredi **10** octobre 2025

Mardi 7 et jeudi 9 octobre,  
projection des films  
salle Arcé, rue des Cordeliers

Les 8, 9 et 10 octobre après-midi,  
retrouvez l'ensemble des animations,

→ Jardin National

de 14h30 à 17h30



# La Semaine Bleue

- 1 Présentation puis projection du film « Le Sommet des dieux » de Patrick Imbert
- 2 Dégustations et jeux autour de l'alimentation
- 3 Atelier intergénérationnel de peinture
- 4 Il était une fois...des activités physiques contées
- 5 Une caisse à savon, fruit d'un projet intergénérationnel
- 6 S'informer et comprendre la maladie d'Alzheimer
- 7 Exposition photos : mise en lumière du vieillissement
- 8 Stand d'information : le droit commun des séniors
- 9 Jouons avec la mémoire !
- 10 Bingo : qui m'informe ?
- 11 Venez jouer avec votre équilibre !
- 12 Les bienfaits du sport
- 13 Accès aux droits des aidants familiaux
- 14 Marche Bleue intergénérationnelle
- 15 Ciné-débat : La santé mentale des seniors, parlons-en !  
Projection du film « Le Quatuor » de Yaron Zilberman
- 16 Des ressources pour tous les sens : lecture, services et numérique accessibles
- 17 Circuit découverte du patrimoine de la Ville
- 18 Bal de clôture de la Semaine Bleue

Jardin National  
de 14h30 à 17h30

	Mardi 7 octobre	Mercredi 8 octobre	Jeudi 9 octobre	Vendredi 10 octobre
salle Arcé 14h30	✓			
		✓		
		✓		
		✓		
		✓		
		✓	✓	✓
		✓		
		✓	✓	✓
		✓	✓	✓
		✓	✓	✓
		✓		
		✓		
			✓	
			✓	
salle Arcé 18h15			✓	
				✓
				✓
				✓

**1**

## Présentation par les élèves du Lycée Sainte-Cécile puis projection du film

« Le Sommet des dieux »  
de Patrick Imbert

Ce film d'animation adapté d'un manga montre la relation entre un jeune journaliste et un alpiniste âgé qui a marqué l'histoire de l'escalade. Bien que centré sur l'aventure, le film présente également les liens entre générations où la personne âgée joue un rôle de mentor et de soutien dans le développement personnel du jeune journaliste.



🕒 14h30 > 16h

📍 Salle Arcé, rue des Cordeliers — Scène Nationale d'Albi — Tarn

♥️ Séance offerte par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville d'Albi

MAR 7 MER 8 JEU 9 VEN 10

**2**

## Dégustations et jeux autour de l'alimentation

La cuisine de la Ville d'Albi vous propose des jeux autour de l'alimentation.

Venez déguster des gourmandises réalisées par l'équipe de la cuisine inspirées de recettes anciennes et composées d'ingrédients perdus de vue !

🕒 14h30 > 17h30

📍 Jardin National

MAR 7 MER 8 JEU 9 VEN 10

**3**

## Atelier intergénérationnel de peinture

Cette année encore, les résidents de l'EHPAD « Les Jardins de Jouvence » et un groupe d'enfants du « Carré 3 > 10 Herriot » vous proposent une action autour de l'art. Venez nombreux participer à la réalisation d'une fresque commune !

🕒 14h30 > 17h30

📍 Jardin National

MAR 7 MER 8 JEU 9 VEN 10

**4**

## Il était une fois... des activités physiques contées

La résidence « Les Côteaux d'Escudié » et l'EHPAD « Le Parc » s'associent pour vous faire bouger en mêlant l'univers des contes à celui de l'activité physique.

Au travers de différentes expositions, vous pourrez également découvrir le travail et les œuvres réalisées par les résidents des EHPAD avec un groupe d'enfants du « Carré 3 > 10 Rochegude ».

🕒 14h30 > 17h30

👤 Jardin National

MAR 7 **MER 8** JEU 9 VEN 10

**5**

## Une caisse à savon, fruit d'un projet intergénérationnel

Venez admirer l'une des caisses à savon conçues et fabriquées par un groupe de jeunes en formation au CFA Automobile d'Albi et décorées par les résidents de l'EHPAD « Les Côteaux d'Escudié ».

Un bolide testé et approuvé lors d'une course qui s'est tenue en mai.

🕒 14h30 > 17h30

👤 Jardin National

MAR 7 **MER 8** JEU 9 VEN 10

**6**

## S'informer et comprendre la maladie d'Alzheimer

Former, informer, accompagner, orienter, alerter... Pour aider les personnes atteintes de cette maladie et leurs proches aidants, l'association France Alzheimer Tarn articule son action autour de différentes missions.

Venez les découvrir et échanger avec les bénévoles présents.

🕒 14h30 > 17h30

👤 Jardin National

MAR 7 **MER 8** JEU 9 VEN 10

**7**

## Exposition photos : mise en lumière du vieillessement

L'association les Petits Frères des Pauvres d'Albi vous invite à participer à un quiz qui vous permettra de découvrir les missions de leur association. Vous pourrez également découvrir une exposition de photos mettant en lumière le vieillissement à travers leurs actions.

🕒 14h30 > 17h30

👤 Jardin National

MAR 7 **MER 8** JEU 9 VEN 10

**8**

## Stand d'information : le droit commun des seniors

Des professionnels de la Maison de l'Autonomie, du Conseil Départemental d'Accès au Droit et du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville d'Albi se tiennent à votre disposition pour répondre à toutes vos questions relatives aux droits des seniors et vous orienter vers les partenaires adéquats.

 14h30 > 17h30

 Jardin National

MAR 7   **MER 8**   JEU 9   VEN 10

**9**

## Jouons avec la mémoire !

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville d'Albi vous propose de tester votre mémoire en participant à des jeux ! Vous pourrez en profiter pour découvrir toutes les actions et événements proposés par le pôle Animations Seniors du CCAS, par exemple **Happy Visio**, la plateforme numérique gratuite dédiée à la santé et au bien-être des seniors.

 14h30 > 17h30

 Jardin National

MAR 7   **MER 8**   JEU 9   VEN 10

**10**

## Bingo : qui m'informe ?

L'association ALMA 81 vous convie à participer à son bingo. Tout en s'amusant, ce jeu vous permettra de vous informer et de vous sensibiliser à la protection des personnes vulnérabilisées par l'âge et/ou le handicap contre les risques de maltraitance.

 14h30 > 17h30

 Jardin National

MAR 7   **MER 8**   JEU 9   VEN 10

**11**

## Venez jouer avec votre équilibre !

L'association Cap Atout Âge 81 vous invite sur différentes séquences et par petits groupes de 6 personnes à exercer une activité ludique pour découvrir vos différentes capacités d'équilibration. Venez jouer avec votre équilibre !

 14h30 > 17h30

 Jardin National

MAR 7   **MER 8**   JEU 9   VEN 10

**12**

## Les bienfaits du sport

La Maison Sport Santé de l'Office Municipal d'Éducation Physique et des Sports (OMEPS) d'Albi se tient à votre disposition pour répondre à vos attentes et interrogations concernant l'activité physique adaptée qu'elle propose. Les seniors et le sport ? C'est possible !

 14h30 > 17h30

 Jardin National

MAR 7   **MER 8**   JEU 9   VEN 10

## 13 Accès aux droits des aidants familiaux

Le Conseil Départemental d'Accès au Droit organise un théâtre-forum à la grande salle de la maison de quartier Grand Centre — Patus Crémat. Ce spectacle interactif permettra par le biais du jeu théâtral de faire émerger la parole et la réflexion autour de la relation aidants-aidés. A l'issue de ce spectacle, des intervenants, médiateur familial, bénévoles de l'association Alma 81 seront présents pour apporter des informations. Parallèlement, différents professionnels (notaire, avocat, mandataires judiciaires, juriste, ...) installés au Jardin National se tiendront à votre disposition pour répondre aux différentes questions que vous pourriez vous poser sur le droit des aidants et les dispositifs existants.

🕒 14h > 16h30

📍 Forum des aidants - grande salle située à la maison de quartier Grand Centre — Patus Crémat

🕒 14h30 > 17h30

📍 Stands d'information — Jardin National

MAR 7 MER 8 JEU 9 VEN 10

## 14 Marche Bleue intergénérationnelle

Le pôle Animations Seniors et les centres sociaux du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville d'Albi en partenariat avec l'Office Municipal d'Éducation Physique et des Sports (OMEPS) d'Albi vous proposent de marcher tous ensemble dans les rues du centre-ville d'Albi. Seul ou en famille, toutes les générations sont conviées pour participer à cette marche douce et conviviale d'environ 2,5 km. Les élèves du lycée Sainte-Cécile se joindront à vous pour animer cette marche. Cette Marche Bleue se clôturera par un goûter partagé préparé par les centres sociaux.

🕒 14h30 > 17h30

📍 Jardin National

Réveil musculaire en musique : 14h15

Départ à 14h30 pour une marche d'1h à 1h30

MAR 7 MER 8 JEU 9 VEN 10



## 15 Ciné-débat : La santé mentale des seniors, parlons-en !

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville d'Albi en partenariat avec la Scène Nationale d'Albi-Tarn vous propose la projection du film « Le Quatuor », réalisé par Yaron Zilberman. Ce film explore les liens humains face au vieillissement, à la maladie et aux grandes transitions de la vie. La séance sera suivie d'un débat, ouvert à tous, sur la santé mentale des seniors, et plus largement sur la place des aînés dans notre société, en particulier au moment du passage à la retraite. Le débat sera animé par le pôle animations seniors du CCAS et un médecin gériatre, avec le concours du service santé de la Ville d'Albi, engagés autour de cette thématique. Ce temps d'échange permettra de sensibiliser, échanger et faire évoluer les regards sur l'âge et le vieillissement.

🕒 18h15 > 21h

📍 Salle Arcé, rue des Cordeliers — Scène Nationale d'Albi — Tarn

♥ Séance offerte par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville d'Albi

MAR 7 MER 8 JEU 9 VEN 10



*Lorsque le violoncelliste d'un quatuor à cordes de renommée mondiale apprend qu'il est atteint de la maladie de Parkinson, l'avenir du groupe ne tient plus qu'à un fil. Entre les émotions refoulées, les egos et les passions incontrôlables qui se déchaînent alors, la longue amitié qui unit les quatre virtuoses menace de voler en éclats. À la veille du concert qui célébrera leur 25<sup>ème</sup> et sans doute ultime anniversaire, seuls leurs liens étroits et le pouvoir de la musique peuvent encore préserver ce qu'ils ont construit.*

## 16 Des ressources pour tous les sens : lecture, services et numérique accessibles

Envie de continuer à lire, découvrir, apprendre... à votre rythme et selon vos besoins ? Le stand proposé par le réseau des médiathèques du Grand Albigeois est fait pour vous ! Venez explorer des livres et outils pensés pour le confort de lecture et d'écoute, même en cas de troubles visuels ou auditifs.

Découvrez et testez aussi les plateformes numériques proposées par les médiathèques du Grand Albigeois faciles à prendre en main. Et amusez-vous avec un quiz spécial Semaine Bleue : l'occasion idéale de faire le point sur vos connaissances et de trouver les ateliers faits pour vous dans les médiathèques du Grand Albigeois. Un moment convivial pour rester curieux, connecté... et bien accompagné.

🕒 14h30 > 17h30

📍 Jardin National

MAR 7 MER 8 JEU 9 **VEN 10**

## 17 Circuit découverte du patrimoine de la Ville

L'association Université Pour Tous (UPT) vous propose un circuit découverte animé par un historien de la ville qui vous permettra de découvrir une partie de l'histoire du centre-ville d'Albi.

🕒 Départ à 14h30 du Jardin National pour une marche d'1h

MAR 7 MER 8 JEU 9 **VEN 10**

## 18 Bal de clôture de la Semaine Bleue

Pour clôturer cette semaine en musique, le CCAS de la Ville d'Albi vous invite à un bal dansant animé par l'orchestre de Jean-Marc Pradel autour d'un goûter et du traditionnel cocktail bleu.

🕒 14h30 > 17h30

📍 Jardin National

MAR 7 MER 8 JEU 9 **VEN 10**

Pour toutes informations complémentaires :

Contactez le CCAS de la Ville d'Albi uniquement les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 14h à 16h30

- ✓ au 05 63 49 10 45
- ✓ [animations-seniors.ccas@mairie-albi.fr](mailto:animations-seniors.ccas@mairie-albi.fr)