



Communiqué de presse
La semaine bleue – Relions les âges dans des territoires engagés !
Du 5 au 11 octobre 2026



La Semaine Bleue, semaine nationale des retraités et personnes âgées vise à valoriser la place des aînés et l'importance des liens entre les générations. Le CCAS, la Ville et le Conseil des aînés, guidés par la démarche « ville amie des aînés » proposent des temps forts sur cette semaine.

Une organisation pilotée par le Conseil des aînés

« Cette Semaine Bleue est ouverte à tous, on veut être visibles dans l'espace public », pourrait être le leitmotiv des retraités qui organisent cet événement, très engagés dans le milieu associatif. Encadrants, membres des bureaux, bénévoles, ils œuvrent tous pour le « bien-vivre ensemble ». C'est dans cette dynamique que le Conseil des aînés va proposer une semaine entièrement organisée par des retraités du territoire, avec le soutien logistique de la Ville et du CCAS de Lannion.

Le programme

- **Lundi 5 octobre de 14h à 15h - Rencontre sur la prévention des chutes**
« Gardez l'équilibre » - Salle de conférence de l'Espace Sainte-Anne

Lors de cette rencontre, des conseils vous seront proposés pour prévenir les chutes et rester en mouvement au quotidien. À l'issue de cette réunion, vous pourrez, si vous le souhaitez, vous inscrire à l'atelier « équilibre », animé par Pierre, enseignant en activité physique adaptée de la Maison Sport-Santé d'Armor (ateliers gratuits). * proposé par la Maison Sport-Santé d'Armor

- **Mardi 6 octobre, de 15h15 à 17h : Cours de Gym assise - Chapelle Sainte Anne**

Vous apprendrez des mouvements et des respirations à reproduire facilement à la maison. Pour ce cours, vous aurez besoin d'un bâton (canne, manche à balai etc), d'un élastique

plat de 2 à 3 cm cousu pour faire un rond (périmètre entre 1m20 et 1m50), 2 haltères de 500 g ou 2 petites bouteilles d'eau vides remplies de sable. Pensez à prendre un bouteille d'eau pour boire et mettre une tenue confortable.

* proposé et animé par Monique Duchene présidente de Servel loisirs

- **Jeudi 8 octobre, de 9h30 à 17h : rencontre avec l'association Coéo au forum bien vieillir en Trégor** - Salle du Carec à Ploubezre.

Pour les personnes ayant besoin d'un transport : Départ en minibus de Lannion à 14h du parking de kermaria. L'association Coéo, crée par des aînés du quartier Ouest de Saint-Brieuc, est engagée de longue date dans la vie associative.

Inscription pour le transport auprès de Tiphaine Robbe 06 77 37 38 71

- **Vendredi 9 octobre, de 14h à 17h : dégustation de crêpes et partie de boules bretonnes** - Terrain de boules de Buhulien

* proposé par Jean-Yves Legall de l'Amicale des retraités de Buhulien

** proposé par Marie-Françoise : présidente de Vita Cité

- **Samedi 10 octobre, de 10h à 12h : Marche Bleue**

Rendez-vous devant la cafétéria de l'Espace Sainte-Anne pour une promenade avec les Dmarcheurs.

*Proposé par le collectif dmarcheurs, promeneur du mercredi après midi. Accessible à tous

- **Samedi 10 octobre, de 14h à 18h : Goûter dansant** sur le quai d'Aiguillon.

Initiation à la danse bretonne et à la danse en ligne. Partage de gourmandises encouragé !

*Proposé par les associations de danses bretonnes et kreiz ker

Toutes les animations proposées sont gratuites et ouvertes à tous.

Renseignement :

Tiphaine Robbe - CCAS de Lannion

02 96 46 13 22 ou 06 77 37 38 71