

Semaine Nationale
des retraités et des
personnes âgées
Du 3 au 18 OCTOBRE 2026

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Relions tous les âges
dans des territoires engagés !



f @ X YouTube Bussy
bussysaintgeorges.fr

Octobre ROSE 2026
Ensemble, marchons pour la vie !

DIMANCHE 4 OCTOBRE

Organisé par le **LIONS CLUB BUSSY-SAINT-GEORGES** Marne-la-Vallée

avec le concours de la ville de Bussy-Saint-Georges

3 PARCOURS AU CHOIX : 4 KM, 8 KM, 12 KM

CAFÉ D'ACCUEIL 8h30
DÉPART DES MARCHES 10h
Possibilité de restauration avec la présence d'un foodtruck

Rendez-vous à BUSSY-SAINT-GEORGES SQUARE VITLINA EN FACE DU PER

INSCRIPTION 5€
Intégration ouverte à GUSTAVE ROUSSY

INSCRIPTION EN LIGNE
Scannez-moi !

Rendez-vous sur : <https://www.helloasso.com/associations/lions-club-de-marne-la-vallee-bussy-saint-georges/evenements/marche-octobre-rose-2026-lions-club-bussy>

Un immense merci à chacun de nos partenaires :

AIVB GRAND AUDITION Bussy Carrefour market Crédit Mutuel ELIOR LA POSTE BANQUE POSTALE MONTANA runningconseil randoconseil

VINCENT MOSCATO PASSE À TABLE

VENDREDI 20H30 GYMNASSE 9 OCTOBRE MAURICE HERZOG

SAISON 26-27 ULTIMATE RELLE EVENEMENT

ÉVENEMENT : VÉRITABLE DÉCROQUIS DE LA SAISON À VOUS OFFRIR LA MEILLEURE DES SAISONS CULINAIRES

f @ X YouTube Bussy
bussysaintgeorges.fr

LE PÔLE FAMILLES VOUS PROPOSE

MATINÉE PORTES OUVERTES DE LA SANTÉ

Pour votre santé mentale, ouvrons nous aux arts

ENTRÉE LIBRE

Lieu : Pôle Familles
2, av du Général de Gaulle
77600 Bussy-Saint-Georges

Date : le samedi 10 octobre 2026

De 9h30 à 13h00

Stands d'informations, Ateliers, Intervention bien être, fresque collaborative, buffet gourmand

seine77 La Mairie de Bussy Bussy Saint-Georges autisme

juliette.binot@bussy-saint-georges.fr

QUINZAINE
SANTÉ
3 | 18 OCT. 2026

**CONSTRUISONS ENSEMBLE
UNE VILLE EN BONNE SANTÉ**

f @ X YouTube Bussy
bussysaintgeorges.fr

SEMAINE BIEN ÊTRE SANTÉ POUR LES AGENTS



En parallèle, des actions de sensibilisation seront également menées dans les crèches, les écoles, les collèges, lycées et à destination du personnel municipal.

DANS LES ÉCOLES

Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique sur la santé par les éducateurs sportifs municipaux (CE2, CM1, CM2)

MERCREDI & PÉRISCOLAIRE

En fonction des sites et des jours

Ateliers par l'IFAC

Manger équilibré > Mercredi
Bien dormir et récupérer
> Post scolaire

Hygiène et prévention > Mercredi

Les émotions > Post scolaire

1^{ers} secours

MERCREDI 7 OCTOBRE

Avec les pompiers de Ferrières-en-Brie

Vélo smoothie par Elior

MERCREDI

PAUSE MÉRIDIANNE

Ateliers par l'IFAC

Sur l'hygiène (adopter les bons gestes), ateliers sportifs (Bouger et se dépenser), la santé

Ateliers par Elior

Sur le gâchis alimentaire (Régalez-vous plutôt que gaspiller)

POUR LES AGENTS MUNICIPAUX

Atelier danse pour le dos

LUNDI 5 OCTOBRE 11H > 12H

Se réapproprier les mouvements et les sensations de leur dos

Journée de la santé pour les agents municipaux

MARDI 6 OCTOBRE

Mise en place de différents ateliers animés par des prestataires spécialisés

Atelier pour les encadrants de la pause méridienne

La diététique et les bonnes pratiques alimentaires (Elior)

Initiation à la boxe

VENDREDI 9 OCTOBRE

Semaine bleue pour les retraités et les personnes âgées

La quinzaine de la santé est l'occasion de s'informer, d'échanger et de prendre soin de soi, à tout âge de la vie.

La Ville, ses services, ses associations et partenaires se mobilisent pour placer la santé au cœur du quotidien.

Objectif : bien grandir, bien vivre, bien vieillir...

Découvrez ci-dessous le programme des rendez-vous ouverts au public.

3 > 9 OCTOBRE

ESPACE PASS'ÂGE

(sauf les Olympiades)

À l'occasion de la Semaine Bleue, l'Espace Pass'âge invite les retraités de la ville à participer à une semaine de découvertes, de rencontres et de partage. « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ».

Public senior

Réservation obligatoire
01 87 94 77 51

Bingo Nutrition

LUNDI 5 OCTOBRE 10H > 12H

Bingo original autour des familles d'aliments pour une alimentation équilibrée.

Atelier Aquarelle

LUNDI 5 OCTOBRE 14H30 > 16H30

Découverte des techniques de base et expérimentation des couleurs et textures.

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mise en valeur par la colorimétrie

MARDI 6 OCTOBRE

10H > 11H30 : Découvrez l'influence des couleurs sur l'image de soi.

14H30 > 16H30 : Place à la colorimétrie. Découvrez les couleurs qui vous mettent naturellement en valeur.

Zumba Gold

MERCREDI 7 OCTOBRE 9H30 > 10H30

Version douce de la Zumba traditionnelle, la Zumba Gold est spécialement adaptée aux seniors et personnes recherchant une activité physique ludique à faible impact.

Danse douce adaptée

MERCREDI 7 OCTOBRE 11H > 12H

Un moment convivial pour bouger en douceur grâce à des chorégraphies simples.



Dictée géante

JEUDI 8 OCTOBRE 10H > 12H

Testez vos connaissances en français dans une ambiance détendue et chaleureuse.

Discussion musicale

JEUDI 8 OCTOBRE 14H > 15H

Entrez au cœur de l'histoire de la musique pour découvrir les secrets des grands compositeurs.

Atelier créatif

VENDREDI 9 OCTOBRE 10H > 12H

Fabrication artisanale et responsable en réalisant un range-œufs ou un vide-poche en forme de coquillage en Jesmonite.

Olympiades intercommunales des seniors

VENDREDI 9 OCTOBRE 10H > 14H

Collégien

La commune de Collégien invite les seniors de plusieurs villes voisines à une

matinée sportive et conviviale : parcours sportifs, jeux d'adresse, ateliers en équipe... La Ville de Bussy remet en jeu son trophée, remporté lors des deux précédentes éditions.

L'art du parfumeur

VENDREDI 9 OCTOBRE

14H30 > 16H30

Trois mini-ateliers de 40 minutes consacrés à la fabrication d'encens, de parfum et d'un baume parfumé.



Matinée Portes Ouvertes de la Santé

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux Arts ! »

SAMEDI 10 OCTOBRE

9H30 > 13H

Pôle Familles

2 avenue du Général-de-Gaulle

Tout public

Entrée libre

En lien avec la thématique de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM 2026), les différents services du Pôle Familles organisent une matinée portes ouvertes dédiée à la santé, au bien-être et au soutien à la parentalité, autour d'un buffet gourmand.

L'art de se rencontrer

Stand d'information sur la permanence psychologique des 0-18 ans par la psychologue de la ville.

Soin et prévention, tout un art !

Avec la PMI2S : stand d'information de la sage-femme, de la puéricultrice, et de la conseillère conjugale, pour échanger autour de la grossesse, de la petite enfance et de la santé familiale.

L'art d'être parent

Avec le LAEP et la coordination parentalité : présentation de ses missions et séances découvertes de sophrologie et d'art thérapie.



L'art d'accueillir, avec qui et comment ?

Avec le RPE : Temps comptines destinés aux tout-petits et à leur famille.

L'art de communiquer autrement

Avec l'IME Eclair : présentation de ses missions et des outils de Communication Alternative et Améliorée (CAA) favorisant l'inclusion et la communication.

L'art de s'évader

Avec la crèche Les Libellules : activités de jardinage en extérieur pour petits et grands.

Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts

Tout au long de la matinée, les visiteurs seront invités à contribuer à une fresque participative autour de ce thème.



Autres rendez-vous ...

LUDOTHÈQUE

**Atelier créatif
intergénérationnel**



SAMEDI 3 OCTOBRE

10H30 > 12H

& 14H30 > 16H

Salle Victor-Hugo

Pour les familles

Venez en équipe participer à un défi collaboratif et créatif autour des célèbres briques et inventer votre ville imaginaire.

Soirée-jeux

SAMEDI 10 OCTOBRE

18H15 > 20H30

Salle Victor-Hugo

Tout public

Parce que se rencontrer et se divertir c'est aussi ça, prendre soin de soi, l'équipe de la ludothèque et les membres de l'Association le Renard enjoué proposeront une nouvelle soirée-jeux (accessible en LSF).

Atelier et soirée-jeux sur réservation

01 87 94 77 85

ludothèque@bussy-saint-georges.fr



CONSERVATOIRE DE MUSIQUE ET DE DANSE

Atelier Danse pour le Dos

MARDI 6 OCTOBRE 19H > 20H

Espace Métiss'âges

Public adulte

Cet atelier de danse invite les participants à se réapproprier les mouvements et les sensations de leur dos. L'esthétique chorégraphique est libre et s'adaptera aux goûts et aux capacités de chacun. Votre dos va adorer !

Réservation obligatoire

01 87 94 01 71

conservatoire.danse@bussy-saint-georges.fr

SERVICE CULTUREL

SPECTACLE

**Vincent Moscato
passe à table**

VENDREDI 9 OCTOBRE

20H30

Gymnase

Maurice-Herzog

Tout public

Réservation sur le site de la Ville

Car le rire, c'est la santé, laissez-vous entraîner par la mauvaise foi légendaire d'un ancien sportif, Vincent MOSCATO.





ASSOCIATIONS MUNICIPALES

Les associations culturelles et sportives de la ville s'engagent à nos côtés pour vous proposer de multiples ateliers, rendez-vous et animations...

LA GRANDE OURSE

La voix dans tous ses états

VENDREDI 9 OCTOBRE

19H30 > 21H

Salle Maurice Koehl

Tout public à partir de 16 ans

Sur inscription : associationlagrandeourse@gmail.com / ou par SMS : 06 77 47 50 46

Quelles sont les possibilités et les limites de la voix humaine ?

Par le biais d'exercices vocaux, expérimenter et découvrir les multiples ressources de la voix parlée et chantée. Découvrir les dessous de ce merveilleux instrument caché en nous, mieux connaître la voix pour mieux l'appivoiser.

CES'AM

Salle de la Rocade
de la croix Saint-Georges

Ouvert à tous

Contact : Catherine Pernot
Coordonnées : 06 86 92 84 98
catherine@cesam.info

Qi Gong, danse, yoga méditation, yoga Pilates, Tai Chi Chuan, avec partage autour de questions-réponses sur le thème de la prévention santé. Tenue confortable obligatoire.

MARDI 13 OCTOBRE

17H > 20H

JEUDI 15 OCTOBRE

12H > 14H

ZANSHIN KARATÉ-DO

Porte ouverte karaté

MERCREDI 7 OCTOBRE

19H30 > 21H

Gymnase Laura Flessel

Ados-adultes

CRÉ ARTIVE

Cours découverte Danse Classique Adultes

SAMEDI 10 OCTOBRE

9H15 > 10H30

Gymnase Laura Flessel

Danse classique pour adultes
niveaux débutants et intermédiaire.

10H30 > 11H30

Gymnase Laura Flessel

Découverte pilates, tout niveau

Réservation obligatoire par mail à creactive.dance@gmail.com en précisant nom et prénom.

Porte ouverte fitness-combat

SAMEDI 10 OCTOBRE

10H > 11H

Gymnase Michel Jazy

DIMANCHE 11 OCTOBRE

9H30 > 11H30

Gymnase Laura Flessel

Stage annuel de Self-Défense

11H30 > 12H15

Gymnase Laura Flessel

Cours de Stretching

Toutes ces animations sont ouvertes au public.

Contact : laursyl@wanadoo.fr

MIX SELFDEFENSE

VENDREDIS 9 & 16 OCTOBRE

20H30 > 22H15

Gymnase Laura Flessel

Tout public à partir de 15 ans

Réservation préalable obligatoire
contact@mixselfdefense.fr ou 06 80 55 61 96

Initiation à la self défense : apprendre à se protéger et gagner en confiance à travers des gestes simples et efficaces.



KICK BOXING

SAMEDI 10 OCTOBRE

9H > 12H30

Gymnase Laura FLESSSEL

Objectif : faire découvrir la discipline et ses bienfaits : amélioration de la condition physique, renforcement musculaire et cardiovasculaire, confiance en soi, gestion des émotions, coordination motrice, respect et discipline.

Contact : kbb77400@gmail.com

ÉCOLE WUJI

Atelier de découverte de la pratique de Qigong

DIMANCHE 11 OCTOBRE

9H30 > 11H

Gymnase Laura Flessel

À partir de 16 ans

Réservation obligatoire
Limité à 20 participants
mail (ecolewuji@gmail.com)
ou par SMS (06 98 79 60 87),
via le site HelloAsso (le lien d'inscription sera communiqué prochainement)

ASSOCIATIONS MUNICIPALES

Pour tout public sénior qui souhaite reprendre le sport ou découvrir de nouvelles activités.

Modalités de réservation :

Les personnes intéressées devront simplement nous transmettre leur nom, prénom, jour et horaire souhaités, ainsi que le cours choisi, à l'adresse suivante : contact@aerobicvitaclub.fr, en indiquant en objet « Semaine de la santé ».

Cours stretching postural

5 personnes

LUNDI 5 & 12 OCTOBRE

9H > 10H

Gymnase Laura Flessel
Salle de danse

Cours gym séniors Gym douce

3 personnes

LUNDI 5 & 12 OCTOBRE

11H > 12H

Gymnase Laura Flessel
Salle de boxe

Réservé à des personnes séniors, douleurs chroniques, reprise du sport, après un accident ou maladie.

Cours de yoga

4 personnes

LUNDI 5 & 12 OCTOBRE

19H15 > 20H15

Dojo de Rondeau



Cours de Pilates

5 personnes

MARDI 6 & 13 OCTOBRE

20H > 21H

Gymnase Laura Flessel
Salle de danse

Cours de Zumba

4 personnes

MERCREDI 7 & MARDI 13 OCTOBRE

20H > 21H

Salle Charles de Gaulle

Cours de Pilates

2 personnes

MERCREDI 7 & MARDI 13 OCTOBRE

19H > 20H

Dojo de Rondeau

Cours de cross training

3 personnes

MERCREDI 7 & MARDI 13 OCTOBRE

20H > 21H15

Dojo de Rondeau

Être en bonne condition physique, se dépasser avec des exercices adaptés

Cours de gym santé fitness / abdos / cardio

2 personnes

JEUDI 8 & MERCREDI 14 OCTOBRE

19H > 20H

salle Charles de Gaulle

Cours gym séniors Gym douce

2 personnes

VENDREDI 9 & 16 OCTOBRE

11H > 12H

Gymnase Laura Flessel salle de boxe.

Réservé à des personnes séniors, douleurs chroniques, reprise du sport, après un accident ou maladie



ADRESSES SALLES

Espace CDG

Salle Charles de Gaulle
Rue Buissonnière
(entre l'École Jean de la Fontaine
et le Conservatoire)

Gymnase Laura Flessel

Salle de danse ou Dojo
15 bd des Arpents

Dojo Rondeau

Lycée Rondeau
Entrée par portillon
Rue du cimetière