

La

SEMAINE BLEUE 9^{ÈME} ÉDITION

DU 6 AU 10 OCT. 2025

INSCRIPTIONS

À partir du jeudi 18 septembre 2025

40

animations
GRATUITES

VILLE DE
BALMA

LA SEMAINE BLEUE



Chères Balmanaises, chers Balmanais,

Nous avons le plaisir de vous inviter à l'édition 2025 de la Semaine Bleue, qui se déroulera à Balma du 30 septembre au 4 octobre. Cet événement national met à l'honneur nos aînés, leur rôle essentiel dans notre société, et encourage les liens entre générations.



Comme chaque année, nous vous avons préparé un programme riche, varié et convivial : ateliers créatifs, animations sportives adaptées, découvertes culturelles, moments ludiques... Il y en aura pour tous les goûts ! Ce sera aussi l'occasion de recevoir de précieux conseils pour améliorer votre bien-être au quotidien.

La semaine se conclura en musique avec un grand karaoké animé par Jacky Caillaud, à l'Odyssee - place de la Libération.

Nous vous attendons nombreux pour vivre ensemble cette Semaine Bleue 2025, placée sous le signe du partage, de la bonne humeur et de la rencontre !

Vincent TERRAIL-NOVÈS

Maire de Balma
1^{er} Vice-président de Toulouse Métropole

Olivier GOURICHON

Adjoint au Maire, en charge des Séniors, du handicap, des associations du 3^{ème} âge et du médico-social

ÉDITO



MERCREDI 17 SEPTEMBRE

Lancement de la Semaine Bleue

09h ▶ 12h

La Ville de Balma vous présente la 9^{ème} édition de la Semaine Bleue. Olivier GOURICHON, adjoint au Maire en charge des Séniors, Delphine & Sabrina, ses deux collaboratrices vous attendent nombreux autour d'un café, pour un moment de partage convivial.

Lieu : Marché de plein vent - Avenue des Mimosas

INSCRIPTIONS :

VOUS POURREZ COMMENCER À VOUS INSCRIRE AUX ATELIERS DE LA SEMAINE BLEUE À PARTIR DU JEUDI 18 SEPTEMBRE 2025

Cette année, pour que chacun puisse profiter des activités proposées, nous limitons les inscriptions à trois ateliers par personne. Vous ne pouvez pas venir à un atelier, pensez à nous prévenir.

L'ensemble des activités et ateliers présentés dans ce programme sont entièrement gratuits et vous sont offerts par la Ville de Balma

UN GRAND MERCI À NOS INTERVENANTS !

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à l'ensemble de nos intervenants. Grâce à la qualité de leurs ateliers, à leur bienveillance, à leurs compétences et à leur dynamisme, ils ont largement contribué à faire de ce programme un moment à la fois enrichissant et convivial. N'hésitez pas à les contacter !

Balma Rando, Amplifon Balma, L'Effet d'Optique Balma, GSS Balma Gym Sport Santé, FIT Attitude, Maisons de quartier du Cyprié, de Lasbordes et de Vidailhan, Résidence Soleil d'Or, Résidence Les Girandières, Corine Poulat, Josépha Le Conte, Laurence Le Blévec, Claire Lesage, Nathalie Malard, Pierre Lang, Agathe Filloux, Anne Rival, Jacky Caillaud, Maria Sierra.

LUNDI 6 OCTOBRE

RELÂCHER LES TENSIONS ET SE DÉTENDRE

De 10h à 11h - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : Corine Poulat

INITIATION SHIATSU

De 10h à 11h30 - Mairie de Balma, Salle du Conseil Municipal
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : Josépha Le Conte

YOGA SUR CHAISE ET RELAXATION

De 11h15 à 12h15 - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : Laurence Le Blévec

QI GONG - GYM RESPIRATION TRADITIONNELLE CHINOISE

De 13h30 à 14h30 - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : Claire Lesage

ATELIER PÂTISSERIE

De 13h30 à 16h30 - M. de Quartier Lasbordes, 19 rue Paul Cézanne
Renseignements & inscription : 05 62 57 09 66
Intervenant : Maison de quartier de Lasbordes - Ville de Balma

GOÛTER DU CCAS - SUR INVITATION

De 14h à 17h - Salle du CCAS, 4 allée de l'appel du 18 Juin 1940
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : CCAS - Ville de Balma

DANSER AUTREMENT

De 14h45 à 16h45 - Espace Marqueille, 25 av. JB. de Lamarck
Renseignements : 05 61 24 74 75 (sur invitation uniquement)
Intervenante : Maria Sierra

MARDI 7 OCTOBRE

YOGA

De 9h à 10h - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Nathalie Malard*

CULTURE PHYSIQUE

De 9h30 à 10h30 - Centre des Mourlingues, 17 Avenue du Calvel
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *FIT Attitude*

STRETCHING

De 10h30 à 11h30 - Centre des Mourlingues, 17 Avenue du Calvel
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *FIT Attitude*

MIEUX MANGER POUR MIEUX PENSER

De 10h30 à 12h - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Agathe Filloux*

AQUARELLE SUR PAPIER MOUILLÉ

De 14h à 16h - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Anne Rival*

TEMPS DE JEUX (CARTES, DÉS, JEUX DE SOCIÉTÉ)

De 14h à 16h - Maison de quartier de Vidailhan, 19 av. de Galilée
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *Maison de quartier de Vidailhan - Ville de Balma*

JEUX BRISE-GLACE

De 14h30 à 16h30 - Villages d'Or, 5 bis rue Camille Saint Saens
Renseignements & inscription : 06 72 36 91 71
Intervenante : *Corinne Berlioz*

CONCERT GOURMAND

De 15h à 17h - Résidence les Girandières, 26 av. de Galilée
Renseignements & inscription : 05 34 43 03 03
Intervenante : *Elisabeth*

DO IN (RÉVEIL DOUX DU CORPS ET DE L'ESPRIT)

De 16h30 à 17h30 - Espace Marqueille, 25 av. JB. de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Josépha Le Conte*

CULTURE PHYSIQUE

De 18h30 à 19h30 - Centre des Mourlingues, 17 av. du Calvel
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Corine Poulat*

STRETCHING

De 19h30 à 20h - Centre des Mourlingues, 17 av. du Calvel
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *FIT Attitude*

MERCREDI 8 OCTOBRE

GYM DOUCE

De 9h à 10h - Salle du Compas, 4 rue des jardins
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *FIT Attitude*

DÉPISTAGE AUDITIF

De 9h à 12H - CCAS, 4 allée de l'appel du 18 juin 1940
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *Amplifon Balma*

DÉCOUVERTE DU TAI CHI (ÉQUILIBRE, RESPIRATION ET FLUIDITÉ)

De 10h30 à 11h30 - M. de Quartier du Cyprié, 2 esplanade du Cyprié
Renseignements & inscription : 05 62 18 86 95
Intervenante : *Josépha le Conte*

YOGA SUR CHAISE ET RELAXATION

De 11h15 à 12h15 - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Laurence Le Blèvec*

MARCHE GYM OXYGÈNE

De 14h à 15h - Parking du stade municipal, 17 av des Aérostiers
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *GSS Balma Gym Sport Santé*

ATELIER COLLAGE

De 14h à 16h - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Anne Rival*

UN MOMENT POUR SOUFFLER, SE RECENTRER, SE RELAXER

De 16h30 à 17h30 - Espace Marqueille, 25 av. J. Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Agathe Filloux*

JEUDI 9 OCTOBRE

QI GONG - GYM RESPIRATION TRADITIONNELLE CHINOISE

De 8h30 à 9h30 - Salle des familles au Compas, 4 rue des jardins
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *GSS Balma Gym Sport Santé*

LIBÉRER SA VOIX EN ÉTANT BIEN DANS SON CORPS

De 13h30 à 15h30 - Espace Marqueille, 25 av. Jean Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Maria Sierra*

DÉCOUVERTE DU SHIATSU CANIN - BIEN-ÊTRE SUR PATTES !

De 14h à 15h - Derrière la mairie, 8 allée de l'Appel du 18 juin
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Claire Lesage*

QI GONG - GYM RESPIRATION TRADITIONNELLE CHINOISE

De 14h à 15h - Salle de l'Odysée, place de la Libération
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *Pierre Lang Club de Balma*

BELOTE AU CŒUR DES VILLAGES D'OR

De 14h30 à 17h - Villages d'Or, 5 bis rue Camille Saint Saens
Renseignements & inscription : 06 72 36 91 71
Intervenante : *Corinne Berlioz*

DÉCOUVERTE DU TAI CHI (ÉQUILIBRE, RESPIRATION ET FLUIDITÉ)

De 15h à 16h - Salle de l'Odysée, place de la Libération
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *Pierre Lang Club de Balma*

LOTO DE LA RÉSIDENCE DES GIRANDIÈRES

De 15h à 17h - Résidence Les Girandières, 26 Avenue de Galilée
Renseignements & inscription : 05 34 43 03 03
Intervenante : *Elisabeth*

SOPHROLOGIE - SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN

De 16h à 17h - Espace Marqueille, 25 av. Jean Baptiste de Lamarck
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenante : *Corine Poulat*

PILATE

De 18h30 à 19h30 - Centre des Mourlingues, 17 av. du Calvel
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *FIT Attitude*

BODY ZEN

De 19h à 20h - Salle des familles du Compas, 4 rue des jardins
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *GGS Balma Gym Sport Santé*

VENDREDI 10 OCTOBRE

MARCHE ACTIVE

De 9h à 11h30 - Départ du parking de la piscine municipale
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *Balma Rando*

BILAN OPTIQUE & DIAGNOSTIQUE AUDITIF

De 9h à 12h - Salle du CCAS, 4 allée de l'Appel du 18 juin 1940
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *Pascal Jentet - L'Effet d'Optique Balma*

CULTURE PHYSIQUE

De 9h30 à 10h30 - Maison de Quartier Cyprié, 2 esplanade du Cyprié
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *FIT Attitude*

YOGA

De 10h30 à 11h30 - Maison de Quartier Cyprié, 2 esplanade du Cyprié
Renseignements & inscription : 05 62 18 86 95
Intervenant : *FIT Attitude*

GRAND KARAOKÉ DANSANT

De 14h30 à 16h30 - Salle de l'Odysée, place de la Libération
Renseignements & inscription : 05 61 24 74 75
Intervenant : *Jacky Caillaud*



De 14h30 à 16h30
À l'Odysée

 VILLE DE
BALMA

