

La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

www.semaine-bleue.org

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

DU 7 AU 13
OCTOBRE 2026
MONTLUÇON

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



Inscriptions dès le 7 septembre
Maison des aînés
2 rue du diénat - 03100 Montluçon
Tél. 04 70 09 79 30

Illustration : Freepix - Conception : Ville de Montluçon



Rejoignez
l'Appli
Montluçon



www.montlucon.com

Repas pour les bénéficiaires des Repas à Domicile et les adhérents des Clubs Loto en binôme CRR/RAD

Mercredi 07 octobre 2026

 11h45  Maison des aînés, 2 rue du Diénat.

 Places limitées à 48 personnes.

 Inscriptions du lundi 7 septembre au vendredi 2 octobre 2026, à la Maison des aînés, 2 rue du Diénat.
Renseignement au 04 70 09 79 30

Une invitation à la dégustation :

Terrine duo de poissons
Coq au vin couronné de ses tagliatelles
Crottin de chèvre
Pointe de fruits rouges
Pain, café réconfortant et vin



“Visite Guidée virtuelle” de la cité médiévale de Montluçon

Mercredi 07 octobre 2026

 14h à 15h  Théâtre, Maison des aînés, 2 rue du Diénat.

Gratuit

-  Places limitées à 72 personnes assises.
-  Inscriptions du lundi 7 septembre au vendredi 2 octobre 2026, à la Maison des aînés, 2 rue du Diénat.
Renseignement au 04 70 09 79 30

Voyage guidé virtuel dans les rues sinueuses de la cité médiévale, au cœur du présent Montluçon.

Découverte du patrimoine architectural, des places historiques et des ruelles où se mêlent histoire et vie contemporaine.



Préparation conjointe d'une collation avec les bénéficiaires des Repas à Domicile et les adhérents de la MDA

Jeudi 8 octobre 2026



14h



Maison des aînés, 2 rue du Diénat.

Gratuit



Places limitées à 5 personnes (sur inscription)



Inscriptions du lundi 7 septembre au vendredi 2 octobre 2026,
à la Maison des aînés, 2 rue du Diénat.
Renseignement au 04 70 09 79 30



Le FABLAB se met au “Bleu”

animé par les conseillers numériques

Jeudi 8 octobre 2026



14h00



Maison des aînés, 2 rue du Diénat

Gratuit



Places limitées à 30 personnes.



Inscriptions du lundi 7 septembre au vendredi 2 octobre 2026,
à la Maison des aînés, 2 rue du Diénat.
Renseignement au 04 70 09 79 30



Conditions :

- > être retraité(e),
- > être domicilié(e) à Montluçon.



Un fablab c’est un espace collaboratif ouvert au public, équipé de machines-outils pilotées par ordinateur pour concevoir et fabriquer des objets physiques.

Plusieurs ateliers :

- Imprimantes 3D
- Découpeuses laser
- Gravure d’objets divers
- ...

Balade et Randonnée “Bleue” solidaire

au profit de l'association SPA

Vendredi 9 octobre 2026

 14h00  Le départ diffère selon la balade et la randonnée.

Don à la SPA (alimentaire ou pécunier), le jour de la randonnée



Conditions :

- > être retraité(e),
- > être domicilié(e) à Montluçon.

Balade “Bleue” de 2 km 300

Départ de la SPA de Montluçon, 33 rue de la Loue à 14h

Parcours facile sur le bord du canal du Berry, environ 2 km 300 aller-retour. L'itinéraire traverse des berges humides et des aires ombragées où l'on peut observer une diversité de plantes. En chemin, découvrez les oiseaux fréquentant les bosquets et les roseaux.

Durée prévue: 1h30 environ, rythme tranquille, sans dénivelé.



✦ **Inscriptions du lundi 7 septembre au vendredi 2 octobre 2026,**
à la Maison des aînés, 2 rue du Diénat.
Renseignement au 04 70 09 79 30

Randonnée “Bleue” de 6 km 700

Départ Chemin de l'écluse, 03410 Saint-Victor, retour SPA et navette pour retour voiture.

Randonnée sportive d'environ 6 km 700 avec un dénivelé modéré et des portions sur chemins forestiers et digues du canal. Ce parcours s'adresse à des marcheurs motivés par un effort physique soutenu. Attendez-vous à des montées et descentes plus prononcées, des sections vallonnées et des segments rapides sur les berges.

Prévoir une condition physique adaptée, chaussures de randonnée, eau.

Durée estimée: 2,5 à 3 heures selon le rythme du groupe.



Une collation sera proposée à l'arrivée des randonnées dans la SPA.

Chorale en Bleu : des voix qui s'unissent pour la Semaine Bleue

animée par M. Maurin

Lundi 12 octobre 2026



14h00



Amphithéâtre, maison des aînés, 2 rue du Diénat.

Gratuit



Places limitées à 72 personnes assises.



Inscriptions du lundi 7 septembre au vendredi 9 octobre 2026,
à la Maison des aînés, 2 rue du Diénat.
Renseignement au 04 70 09 79 30



Conditions :

- > être retraité(e),
- > être domicilié(e) à Montluçon.





Une invitation à découvrir le répertoire varié de la chorale de la Maison des Aînés.

Spectacle cabaret L'O.DISSAIS SHOW CABARET Et spectacle Circassien

Mardi 13 octobre 2026

par Olivier Dissais Spectacle

🕒 15h00 📍 Athanor

➡ Une invitation au voyage : Embarquement immédiat pour des destinations paradisiaques.

Tarif : 11 euros (carte bancaire ou chèque)

📅 Inscriptions du lundi 7 septembre au vendredi 9 octobre 2026, à la Maison des aînés, 2 rue du Diénat.
Renseignement au 04 70 09 79 30

👤 Conditions :

- > être retraité(e),
- > être domicilié(e) à Montluçon ou sur l'une des communes de Montluçon Communauté.

👤 Priorité donnée aux Montluçonnais en cas de réservations supérieures au nombre de places disponibles.

Justificatifs à fournir :

- > pièce d'identité,
- > justificatif de domicile,
- > justificatif de retraite pour les personnes de moins de 62 ans.







Inscriptions et renseignements
Maison des Aînés
 2 rue du Diénat, 03100 Montluçon
 Tél. 04 70 09 79 30

Horaires d'ouvertures de la Maison des Aînés

Le lundi de 10h à 11h45 et de 13h30 à 16h45
 Du mardi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 16h45