



La Ville de Saint-Denis est heureuse de vous accueillir à la Marche Bleue du samedi 8 octobre 2022

- Animateur de la journée M DESIRE Jérôme
- **6h50-7h00** : Arrivée des Clubs sur site
- **7h00-7h45** : Dépistage diabète (prise de glycémie avant marche) avec les infirmières de l'équipe diététicienne.
- **7h45 à 7h55** : Echauffement avant marche avec William et Daisy
- **8h00** : **Prise de parole de la maire pour donner le Départ de la marche**
- **8h15** : Départ de la Marche
- La marche est encadrée par 3 agents de la protection civile, 11 éducateurs de la Direction des Sports, 4 agents de la DSP, 5 agents de la Direction Séniors et 12 intervenants du PSA.
- **8h30** : distribution de la collation pour les non marcheurs et partenaires sur site (gâteau patate et manioc + 1 bouteille d'eau 50cl).
- *2 stands de réapprovisionnement prévus à mi-parcours (Cité des arts et Jamaïque) : Distribution de fruits (bananes et mandarines) + 1 bouteille d'eau (50cl)*
- **9h15** : retour des 1ers marcheurs
- Snack salé offert aux marcheurs (petit pain dakatine)
- Reprise du taux de Glycémie auprès des infirmières après le retour de la marche pour prouver les bienfaits de la Marche.
- **9h30** : Retour au calme au niveau du podium avec l'activité Yoga (Tanuja)
- **10h15** : **Prise de parole de M. Gilbert Annette, Adjoint délégué au bien-vieillir**
- **10h30 à 11h30** : Activité danse en ligne avec RUN AMAZONE (intervenant du PSA)
- *Sur le site : Espace santé diététique : divers stand avec nutritionniste et infirmières pour le dépistage du diabète, atelier d'équilibre alimentaire, alimentation adaptée aux seniors, savoir lire les étiquettes produits, vélo à smoothie, etc*
- *Ateliers manuels : art thérapie mandala création marque page et carte postale, création florale avec Famille Rurale.*
- Présence des associations et partenaires : France Alzheimer, Parkinson, Maintien Adom, muta, Oriapa, CRC, ADeRR, CCAS, Lady Circle, Rive, CHU Bellepierre*
- *Box photo souvenir et exposition des Clubs*

- **11h30-12h00** : démonstration Sega par des seniors (*Club Fleur de Tournesol*)
- **12h00** : Distribution de repas + eau offerts + fruits
- **12h00 à 13h15** : Orchestre cuivre (lorkes tapok)
- **13h30 à 15h00** : Orchestre Sega lontan (la band' a Sega)
- Une piste de danse est à disposition du public
- Tout au long de la journée tirage au sort (60 chèques cadeaux d'une valeur de 40 €).
- **15h15** : Début des départ des bus (du plus éloignés au plus proche)
- **16h00** : fin de la journée

Au plaisir de vous accueillir.... La Direction des Séniors