

Semaine Nationale pour les seniors

LA SEMAINE BLEUE

Du 3 au 9 octobre 2022



Changeons notre regard sur les aînés.
Brisons les idées reçues !



Lundi 3 octobre 2022

Débat théâtral

La compagnie « La Belle Histoire » propose un débat théâtral en impro sur le thème « Le Désir n'a pas d'âge ».

🕒 14h (accueil dès 13h30)

📍 Espace Antoine de Saint Exupéry, place lametti, Wissous



Mardi 4 octobre 2022

Balade découverte de la sylvothérapie

Le CCAS de Saulx-les-Chartreux vous propose une « douche de forêt » basée sur la sylvothérapie énergétique, pour découvrir les bienfaits des arbres sur la santé et le psychisme. Organisation de la sortie en groupes. 10 participants maximum par groupe. La sortie sera suivie d'un goûter.

🕒 Groupe 1 : de 9h30 à 10h30 / Groupe 2 : de 10h45 à 11h45

📍 Forêt de Saulx-les-Chartreux, départ en haut du chemin de la Creusière



Parcours découverte des Résidences Autonomie de Longjumeau

La commune de Longjumeau propose un circuit découverte de ses trois Résidences autonomie avec une visite de chaque Résidence et une activité différente dans chacune d'entre elles.

Résidence Automne : Séance de zumba

Résidence Madeleine Chemin : Initiation au judo avec l'association Flam 91

Résidence Avril : Goûter servi pour clôturer le parcours

🕒 Rendez-vous à 13h30

📍 Parking de la Résidence Avril, 45 route de Corbeil, Longjumeau

Mercredi 5 octobre 2022

Balade sophrologique intergénérationnelle

L'action sociale du Groupe Malakoff Humanis organise une balade sophrologique en intergénérationnel, petits-enfants et grands-parents. À partir de 8 ans. Prévoir de bonnes chaussures et de quoi s'hydrater.

🕒 Rendez-vous à 9h30 pour un départ à 10h00

📍 Parc Nativelle, 156 rue du Président François Mitterrand, Longjumeau



Jeux intergénérationnels

Votre commune de résidence vous invite à un temps intergénérationnel de partage et de découverte de jeux anciens et actuels.

🕒 Après-midi

📍 Se rapprocher du service seniors de sa commune de résidence.

Jeudi 6 octobre 2022

Ateliers de yoga

20 participants maximum par groupe.

🕒 Groupe 1 : 9h30 à 10h15 / Groupe 2 : 10h30 à 11h15

📍 Gymnase des Chardonnerets, 18 rue Pierre Mendès France, Chilly-Mazarin



Thé dansant

🕒 De 14h à 18h (accueil dès 13h30)

📍 Espace Antoine de Saint-Exupéry, place Lametti, Wissous

🆓 Gratuit pour les Wissoussiens - 10 € hors commune



Vendredi 7 octobre 2022

Séance découverte du Kravmaga (atelier de self-défense)

15 participants maximum par groupe.

🕒 Groupe 1 : 9h30 à 10h30 / Groupe 2 : 10h45 à 11h45

📍 Salle Bretten, 3 Bis rue des Écoles, Longjumeau

Représentation théâtrale : « Les pétroleuses sauvent la planète »

Spectacle théâtral sur la cause environnementale joué par la troupe de seniors « Les pétroleuses ».

🕒 14h (accueil dès 13h30)

📍 Complexe Sportif Jesse Owens, salle Agora, 5 rue de l'Europe, Chilly-Mazarin

Samedi 8 octobre 2022

Après-midi dansant

Le Semaine Bleue se termine sur la piste de danse avec un après-midi dansant sur le thème « Valsons en bleu et rose ».

🕒 De 14h à 19h (accueil dès 13h30)

📍 Complexe sportif Jesse Owens, 5 rue de l'Europe, Chilly-Mazarin

🆓 Gratuit pour les Chiroquois - 5 € hors commune



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Toutes les animations proposées sont sur inscription
auprès du service seniors de votre commune de résidence.

○ Chilly-Mazarin

Pôle Séniors

01 69 10 37 95

seniors.solidarites@ville-chilly-mazarin.fr

○ Épinay-sur-Orge

Pôle Séniors

01 69 10 25 75

sevice.seniors@epinaysurorge.fr

○ Longjumeau

Service intergénérationnel

01 69 74 19 00

seniors@longjumeau.fr

○ Saulx-les-Chartreux

CCAS

01 69 74 11 21

social@saulx.org

○ Wissous

Service des aînés

01 64 47 27 41

social@wissous.fr

