Semaine Nationale pour les séniors

LASEMAINEBLEUE

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)

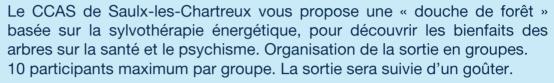


Espace Antoine de Saint Exupéry, place lametti, Wissous



Mardi 4 octobre 2022

Balade découverte de la sylvothérapie





(I) 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 séniors de sa commune de résidence.



Jeudi 6 octobre 2022

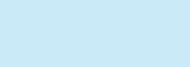
Ateliers de yoga

20 participants maximum par groupe.

- (Groupe 1 : 9h30 à 10h15 / Groupe 2 : 10h30 à 11h15
- O Gymnase des Chardonnerets, 18 rue Pierre Mendes France, Chilly-Mazarin

Thé dansant

- () De 14h à 18h (accueil dès 13h30)
- Espace Antoine de Saint-Exupéry, place lametti, Wissous
- Commune Gratuit pour les Wissoussiens 10 € hors commune





Vendredi 7 octobre 2022

Séance découverte du Kravmaga (atelier de self-défense)

15 participants maximum par groupe.

(I) 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 séniors « Les pétroleuses ».

(1) 14h (accueil dès 13h30)

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



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 séniors de votre commune de résidence.

O 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

Congjumeau

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 ainés 01 64 47 27 41 social@wissous.fr





