AUBERGENVILLE

Semaine bleue

Semaine bleue

La Maison de Tous organise **la Semaine bleue du 03/10/22 au 07/10/22.**

A l'occasion de la semaine nationale des retraités et personnes agées la Maison de Tous propose de nombreuses animations et activités gratuites, sur le thème " Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues ! ".

PROGRAMME :

Lundi 3 octobre

- Peinture sur toile : le street Art avec la Maison de Voisinage et la Maison de Tous
- Lieu : Maison de Voisinage
- Horaires : 14h30-16h30

Mardi 4 octobre :

- Self Défense avec l'association Full'Form
- Lieu : Maison de Tous (le lieu est susceptible d'être modifié)
- Horaires : 9h30-11h
- SORTIE : Escape game
- Lieu : Rendez-vous devant l'escape Game d'Aubergenville - Family Village
- Horaires : à 14h15

Mercredi 5 octobre :

- Continuer à manger en se faisant plaisir malgré la pathologie avec Sandra FERREIRA, diététicienne-nutritionniste
- Lieu : Maison de Tous
- Horaires : 14h30-16h30

Jeudi 6 octobre :

- Self Défense avec l'association Full'Form
- Lieu : Maison de Tous (le lieu est susceptible d'être modifié)

- Horaires : 9h30-11h
- • Atelier Massage-Relaxation-Réflexologie avec Sophie CADENAT, réflexologue
- Lieu : Maison de Tous
- Horaires : 1re séance : 14h30-16h / 2e séance : 16h30-18h

Vendredi 7 octobre :

- Équilibre et Prévention des chutes : dépistage et conseils avec une équipe pluridisciplinaire de l’association ALDS (un ergothérapeute, une infirmière, une psychomotricienne et un kinésithérapeute)

Infos pratiques

Animations gratuites et ouvertes à toutes les personnes retraitées sans condition d’adhésion

Inscription obligatoire à partir du 20 septembre 2022 auprès de la Maison de Tous :

soit à l’accueil, soit au 01 30 90 54 66

ou sur maisondetous@aubergenville.fr

Documents
Programme Semaine bleue
Contact