Semaine bleue 2023

Du 2 au 6 octobre

La Maison de Tous organise la Semaine bleue du 2 au 6 octobre 2023

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 " Vieillir ensemble une chance à cultiver ".

PROGRAMME

Lundi 2 octobre

Atelier culinaire “ Bien manger à petit budget” et dégustation des réalisations avec un chef cuisinier et une diététicienne (Les Insatiables)

Lieu : Maison de Tous

Horaires : 9h30 à 12h30

Activité sportive “Bien vieillir et rester actif” avec l’association Siel Bleu

Lieu : Maison de Tous (le lieu est susceptible d’être modifié)

Horaires : 1ère séance 14h à 15h (niveau débutant)

2ème séance : 15h15 à 16h15 (niveau intermédiaire)

Mardi 3 octobre

Atelier socio esthétique : apporter un nouveau souffle à son image (définir sa colorimétrie et sa morphologie) avec Aurélie MEZANGER, conseillère en image de l’agence OXA CONSEILS

Lieu : Maison de Tous

Horaires : - de 9h à 12h : rendez-vous individuels de 20 minutes au 01 30 90 54 66

- de 14h à 16h : animation collective

(L’atelier se déroule à la journée, votre présence est nécessaire pour qu’il réponde entièrement à vos attentes)

Mercredi 4 octobre

A la découverte des jeux virtuels : jeux collectifs (bowling, jeux d’adresse, tennis, ...) avec les jeunes de l’association IFEP

Lieu : Maison de Tous

Horaires : 14h30 à 16h30

Jeudi 5 octobre

Venez passer une après-midi ludique et bien-être aux Jardins Medicis avec une sophrologue, l'association ALDS et l'EHPAD Les Jardins Medicis

Lieu : EHPAD Les Jardins Medicis

Horaires : 14h30 à 17h

Vendredi 6 octobre

«Initiation aux massages et bols tibétains» avec Sophie CADENAT, réflexologue du cabinet Le bien-être au bout du chemin

Lieu: Maison de Tous

Horaires : - 1ère séance : 14h30 à 16h

- 2ème séance: 16h30 à 18h

Infos pratiques

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

Inscription obligatoire à partir du 20 septembre 2023 auprès de la Maison de Tous :

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

ou sur maisondetous@aubergenville.fr