



# LA SEMAINE BLEUE EN FÊTE SAMEDI 5 OCTOBRE

de 15h à 20h  
à la Maison des Associations  
TOUS PUBLICS



Après-midi  
dansant



Jeux en bois avec  
Jean-Claude &  
Jeux de société



Buffet Dîatoire  
**PARTICIPATIF\***



# La Semaine Bleue

4ème ÉDITION



Du 30/09 au 5/10 2024

Centre social Maison de Tous - 51, rue de Belvédère 78410 AUBERGENVILLE  
01.30.90.54.66 - maisondetous@aubergenville.fr

*\*chaque participant apporte quelque chose (salé/sucré)*

# Bouger ensemble, entretien la flamme!

## Le mouvement est synonyme de...

**MARDI 1/10**  
14h30 à 16h30  
**QI-GONG/ FELDENKRAIS**  
Tous niveaux  
avec Mme ANQUETIL



**JEUDI 3/10**  
"YOGA ZEN"  
9h30: Séance 1  
10h45: séance 2  
Avec Corinne, Temps  
Danse Afro



**JEUDI 3/10**

**ART THÉRAPIE: Le Mouvement**  
14h: "le voyage de mon héros"  
*création collective histoire*  
16h: Mon "Je" en devenir  
*création collective d'un jardin à explorer*  
avec Marianne, My Cab Créa

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

**LUNDI  
30/09**

9h30 à 13h30  
**Atelier CUISINE :**  
"Bien dans son assiette"  
& repas partagé  
avec l'association Béléons  
(diététicienne et cheffe cuisinier)

**Atelier d'ART VÉGÉTAL**  
13h30: Kokedama  
16h00: Terrarium  
avec Mme BOLL, ActionSophro

**MERCREDI  
2/10**



**VENDREDI  
4/10**

**PERCUSSION AFRICAINE**  
"Du mouvement à la résonance"  
14h30: séance 1  
16h00: séance 2  
avec Nyko, Temps Danse Afro



suivi **CAFÉ MÉMOIRE**  
"Bouger vos neurones"

13h30: séance 1  
14h45: séance 2  
avec

Delphine, psychomotricienne (AYDA)  
& Alexandra, psychologue

**Inscription obligatoire à partir du 19 septembre**  
auprès de la Maison de Tous :  
01 30 90 54 66 / [maisondetous@aubergenville.fr](mailto:maisondetous@aubergenville.fr)