



www.aubergenville.fr

 AUBERGENVILLE ET VOUS -  @Aubergenville -  Aubergenvilleetvous



La Semaine Bleue

du 3 au 7 octobre 2022



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 : – 1^{re} séance : 14h30-16h

– 2^e 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)

Lieu : Maison de Tous



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