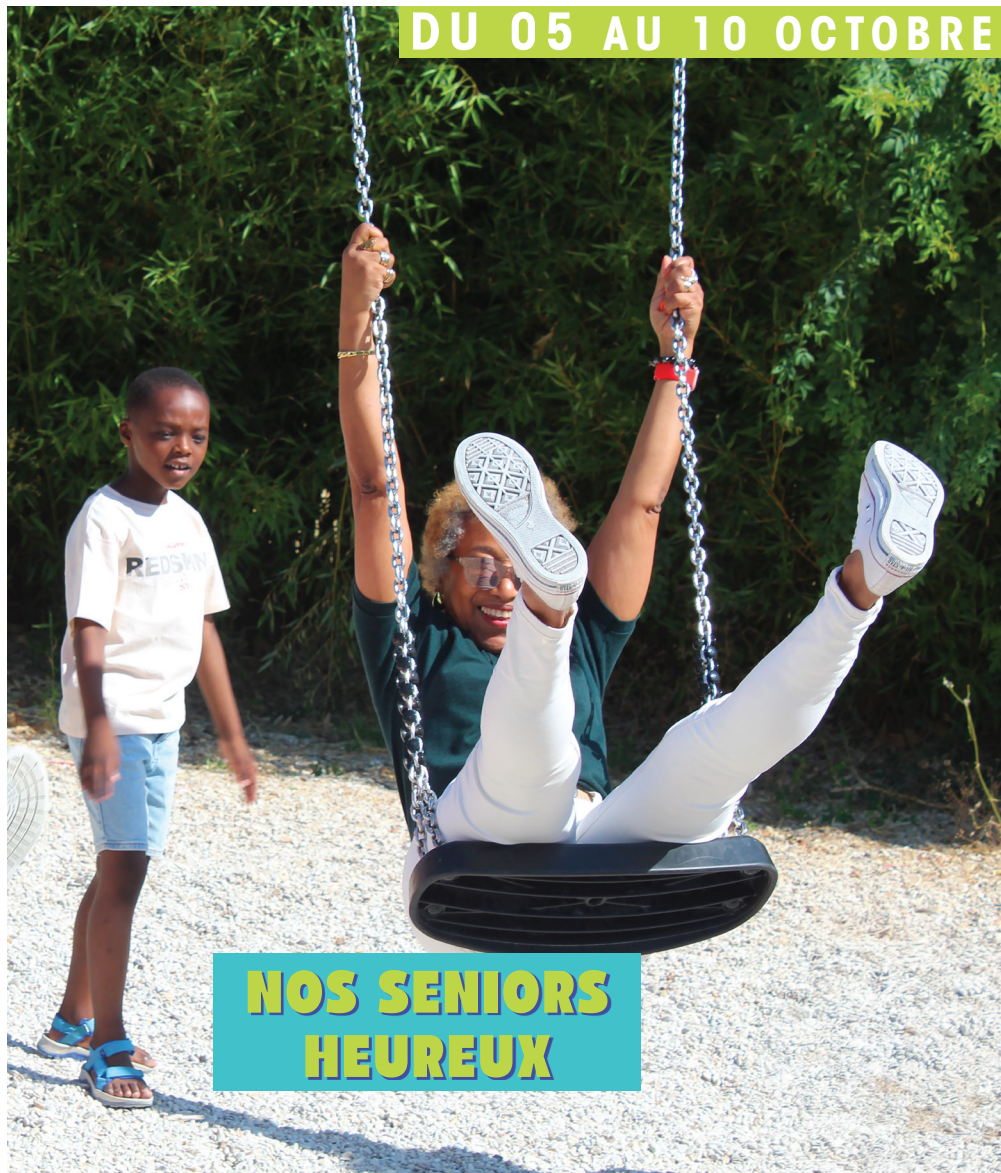


LA SEMAINE BLEUE

DU 05 AU 10 OCTOBRE



**NOS SENIORS
HEUREUX**

ATELIERS, SPECTACLES, THÉ DANSANT, BIEN ÊTRE & DÉTENTE



VILLENEUVE
SAINT - GEORGES

LUNDI 5 OCTOBRE

PETIT DÉJEUNER CONVIVAL

8h45 à 9h30 - *Maison des seniors*

TAI CHI KHIEN

9h30 à 11h30 - Initiation à l'art vietnamien de relaxation avec l'association Song Long.

Maison des seniors

BIEN-ÊTRE ET ESTHÉTIQUE

14h à 17h - Coiffure, massage, maquillage et valorisation de soi.

Maison des seniors

ATELIER KIRIGAMI

14h à 17h - avec l'association AAQN - *Maison des seniors*



MINI OLYMPIADE

14h30 à 16h - autour de jeux moteurs et parcours sensoriel pieds nus

EHPAD Beauregard - 10 personnes extérieures à l'établissement.

Inscriptions par mail : viesociale@residence-beauregard.fr

Par téléphone : 01 43 82 10 10, demander Laëtitia, animatrice.

SOPHROLOGIE

16h à 17h - Pratique qui combine des techniques de relaxation et de respiration

Maison des seniors

DANSE DE SALON

17h à 18h - Partagez un moment chaleureux et festif : la piste de danse n'attend que vous ! - *Maison des seniors*

MARDI 6 OCTOBRE

PETIT DÉJEUNER CONVIVIAL

8h45 à 9h30 - *Maison des seniors*

MARCHE ET BALLADE

10h à 12h - après un bon petit déj, partez pour une balade avec les agents de la Maison des seniors.



JEUX DE SOCIÉTÉ

14h à 17h - *Maison des seniors*

YOGA

16h à 17h - Posture et exercice de respiration apportant un bien-être physique et mental.

Maison des seniors

MERCREDI 7 OCTOBRE

PETIT DÉJEUNER CONVIVAL

8h45 à 9h30 - *Maison des seniors*

ATELIER CULINAIRE

10h à 12h - En collaboration avec l'épicerie sociale et solidaire.

Maison des seniors



GOÛTER INTERGENERATIONNEL

14h30 à 16h30 - Un moment de partage et de convivialité entre générations avec les enfants des Centres de loisirs. *Maison des seniors.*

ATELIER THÉÂTRE

15h à 17h - Un atelier théâtre convivial, mêlant expression, improvisation et plaisir de partager.

EHPAD Beauregard - 10 personnes extérieures à l'établissement.

Inscriptions par mail : viesociale@residence-beauregard.fr

Par téléphone : 01 43 82 10 10, demander Laëtitia, animatrice.

ATELIER D'ART FLORAL

15h à 17h - Composition de bouquets **sur inscription au 01 88 14 00 30.**

Serres municipales

FACIL'ENSEMBLE

14h-15h25 & 15h30-17h - Des ateliers pour développer des compétences numériques essentielles adaptées à vos besoins.

Maison des seniors

JEUDI 8 OCTOBRE

PETIT DÉJEUNER CONVIVIAL

8h45 à 9h30 - *Maison des seniors*

GYM AUTONOMIE

9h à 12h - 4 créneaux - Exercer une activité physique permet de conserver une mobilité articulaire et de la tonicité musculaire. *Maison des seniors*

JEUX DE SOCIÉTÉ/ ATELIER PEINTURE SUR SOIE

14h30 à 18h - avec l'association ASSAV & le Centre social ASPHALTE.
Salle André Malraux

RELAXATION ET SOPHROLOGIE

15h à 16h - favoriser la détente, apaiser les tensions et retrouver un bien-être au quotidien.

EHPAD Beauregard - 10 personnes extérieures à l'établissement.

Inscriptions par mail : viesociale@residence-beauregard.fr

Par téléphone : 01 43 82 10 10, demander Laëtitia, animatrice.

ATELIER D'ART FLORAL

15h à 17h - Composition de bouquets **sur inscription au 01 88 14 00 30.**

Serres municipales

YOGA

16h à 17h - Posture et exercice de respiration apportant un bien-être physique et mental. *Maison des seniors*



VENDREDI 9 OCTOBRE

PETIT DÉJEUNER CONVIVIAL

8h45 à 9h30 - *Maison des seniors*

MARCHE NORDIQUE

9h30 à 11h30 - Oxygéenez-vous en douceur : découvrez la marche nordique, l'activité idéale pour préserver votre capital santé ! *Au départ de la Maison des seniors*

AQUAGYM

12h15 à 13h - Bien-être, mobilité et bonne humeur : rejoignez nos cours d'aquagym seniors !

Centre Nautique De Villeneuve-Saint-Georges

BIEN-ÊTRE ET ESTHÉTIQUE

14h à 17h - Coiffure, massage, maquillage et valorisation de soi. *Maison des seniors*

THE DANSANT

14h30 à 17h30 - Thé dansant au rythme des plus grands succès français et internationaux. *Maison des seniors*



SAMEDI 10 OCTOBRE

ORCHESTRE NATIONAL DE BARBES - SUD-EST THÉÂTRE

20h30 - 10 musiciens sur scène pour un brassage musical festif et universel. Une invitation à la danse et au partage. *Réservation et billetterie auprès du Sud-Est Théâtre*



**HEUREUSE SEMAINE
À TOUS NOS SENIORS !**

INFOS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS

Maison des Seniors - 2 rue Charles Péguy
94190 Villeneuve-Saint-Georges
senior@villeneuve-saint-georges.fr

SERRES MUNICIPALES - 105 bis avenue Anatole France

SALLE MALRAUX - Allée Henri Matisse

SUD-EST THÉÂTRE - 21 avenue Carnot

EHPAD BEAUREGARD - 1 avenue REY



**SCANNER LE QR CODE
POUR REJOINDRE
LE GROUPE DE DISCUSSION
WHATSAPP DE LA MDS**

