



VILLENEUVE  
SAINT-GEORGES

# SEMAINE BLEUE



DU 06 AU 10 OCTOBRE

VENEZ DÉCOUVRIR LES ACTIVITÉS  
DES SENIORS À VILLENEUVE

# Lundi 6 octobre

## TAI CHI KHIEN - DÉBUTANT

**9h30 à 10h30** - Séance de bien-être et d'harmonie pour démarrer la semaine en douceur.

## TAI CHI KHIEN - CONFIRMÉ

**10h30 à 11h30** - Séance de bien-être et d'harmonie pour démarrer la semaine en douceur.

*Maison des seniors - Grande salle - association Song Long*

*Sur inscription annuelle à SPORT SENIORS*

## SORTIE SENIORS - VISITE DU SÉNAT

**13h30 à 17h30** - Une immersion au cœur des institutions pour une découverte culturelle.

*Sénat (Paris) - Départ du parvis de la mairie - Payant : 5€*

*Venir avec son titre de transport. Sur inscription auprès du CCAS - Maison des Séniors. (Inscriptions le Vendredi 5 septembre 2025 pour les Sorties séniors 2025 – Juin/Décembre.)*

## JEUX DE SOCIÉTÉ

**14h30 à 17h** - Moment ludique et convivial pour stimuler l'esprit et favoriser les échanges. *Maison des seniors*

## LES LUNDIS DU NUMÉRIQUE DE LA MDS – HAPPY VISIO

**14h à 16h** - Initiation et accompagnement pour se familiariser avec les outils numériques. *Maison des seniors*

## SPORTSENIORS - SOPHROLOGIE

**16h à 17h** - Séance dédiée à la relaxation et à la gestion du stress. *Maison des seniors*

*Sur inscription annuelle à SPORT SENIORS*

## GOÛTER CONVIVAL

**16h30 à 17h30** - Un moment gourmand pour clôturer la journée dans la bonne humeur. *Maison des seniors*

# Mardi 7 octobre

## PETIT DÉJEUNER CONVIVAL

**9h à 9h30** - Petit-déjeuner partagé. *Maison des seniors*

## SPORTSENIORS - MARCHES & BALADES – MARCHÉ BLEUE

**9h30 à 11h30** - Marche dynamique pour explorer la ville.

*Départ Maison des seniors*

*Sur inscription annuelle à **SPORT SENIORS***

## VISITE DES SERRES MUNICIPALES

**14h à 15h30** - Découvrez la richesse florale et les coulisses des espaces verts de la ville. *Serres municipales*

*20 places*

## LES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE DE LA MAISON DES SENIORS

**14h à 16h** - Relaxation, rasage, coiffure, manucure.

*Maison des seniors*

## ATELIER KIRIGAMI

**14h à 17h** - Art japonais du découpage du papier.

*Maison des seniors, avec l'association AAQN*



## CONFÉRENCE SUR LA DÉCOUVERTE DE « RODIN »

**16h à 17h** - Découverte de l'artiste et de ses œuvres.

*Micro-Folies*



## Mercredi 8 octobre

### PETIT DÉJEUNER CONVIVAL

**9h-9h30** - Moment d'échange matinal autour d'une boisson chaude. *Maison des seniors*

### ATELIER CUISINE DU MONDE

**9h30-15h** - Voyage culinaire pour découvrir et partager des saveurs d'ailleurs ou d'ici. *Maison des seniors*

*Sur réservation et participation financière demandée (40 places).*

*Inscription auprès du CCAS - Maison des Séniors, avec l'association ASSAV et Asphalte*

### SPORTSENIORS - YOGA NIVEAU DÉBUTANT

**16h à 17h** - Postures douces pour améliorer la souplesse. *Maison des seniors.*  
*Sur inscription annuelle à SPORT SENIORS*

### ATELIER BOULE DE NOËL

**16h à 18h** - Confection de boules de Noël en tissu.  
*Maison des seniors avec l'association AAQN*

# Jeudi 9 octobre

## **SPORTSENIORS - GYM CARDIO**

**9h à 9h55** - Exercices adaptés pour maintenir la forme et l'indépendance.

## **SPORTSENIORS - GYM DOUCE**

**10h à 10h55** - Exercices adaptés pour maintenir la forme et l'indépendance.

## **SPORTSENIORS - GYM SUR CHAISE**

**11h à 11h55** - Exercices adaptés pour maintenir la forme et l'indépendance.

## **SPORTSENIORS - GYM DANSE**

**12h à 12h55** - Exercices adaptés pour maintenir la forme et l'indépendance.

*Maison des seniors - Grande salle*

*Sur inscription annuelle à **SPORT SENIORS***

## **ATELIER TABLEAU DE BOUTON**

**10h à 12h** - Confection de tableau en bouton pour stimuler la créativité. *Maison des seniors, avec l'association AAQN*

## **LES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE DE LA MDS**

**14h à 16h** - Relaxation, rasage, coiffure, manucure.

*Maison des seniors*

## **LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL**

**14h15 à 16h** - *Résidence les Vignes - école Jules Ferry*



## **VISITE DES SERRES MUNICIPALES**

**14h30 à 15h30** - Deuxième opportunité de découvrir les serres et leurs trésors botaniques. *Serres municipales*

*Sur inscription auprès du CCAS - Maison des Séniors - 20 places*

## **SPORTSENIORS - YOGA NIVEAU CONFIRMÉ**

**16h à 17h** - Séance plus avancée pour les pratiquants réguliers de yoga. *Maison des seniors - Grande Salle*

*Sur inscription annuelle à SPORT SENIORS*

## **GOÛTER CONVIVAL**

**16h30 à 17h30** - Goûter partagé.

*Maison des seniors*

# **Vendredi 10 octobre**

## **PETIT DÉJEUNER CONVIVAL**

**9h à 9h30** - Petit-déjeuner convivial de la semaine pour des échanges chaleureux.

*Maison des seniors*

## **ATELIER SENIORS - LE POTAGER DE LA MDS**

**9h à 10h30** - Activité pratique autour du jardinage et de la nature en ville.

*Maison des seniors*

## **SPORTSENIORS - MARCHÉ NORDIQUE**

**9h30 à 11h30** - Marche dynamique avec bâtons.

*Départ Maison des seniors*

*Sur inscription annuelle à SPORT SENIORS*

## **CONFÉRENCE SUR NIKI DE SAINT PHALLE**

**10h à 12h** - Conférence sur l'œuvre et la vie de l'artiste Niki de Saint Phalle.

*Micro-Folie*

## **SPORTSENIORS - AQUAGYM**

**12h15 à 13h** - Séance d'exercices aquatiques.

*Piscine de Villeneuve*

*Sur inscription annuelle à SPORT SENIORS*

## THÉ DANSANT

**14h à 16h30** - Un après-midi dansant et festif avec une initiation à la danse de salon de 14h à 15h. *Maison des Seniors*

## JEUX DE SOCIÉTÉ

**14h à 17h** - Jeux pour tous les goûts.

*Médiathèque René Fallet avec l'association loisirs évasions seniors.*

**INAUGURATION**



## INAUGURATION DE LA NAVETTE DES SENIORS

**LE VENDREDI 10 OCTOBRE À 14H  
À LA MAISON DES SENIORS**

### MODALITÉS D'INSCRIPTION GÉNÉRALES

- Inscriptions directement auprès du service support : Le CCAS avec la Maison des Séniors, 2 rue Charles Péguy, 94190 Villeneuve-Saint-Georges.
  - Pour les Sorties Seniors 2025 – Juin/Décembre : **Inscriptions le mardi 23 septembre 2025** .
  - Pour l'Atelier Cuisine du Monde : Réservation obligatoire et participation financière demandée.
  - Les activités "SPORTSENIORS" (Tai Chi Kien, Sophrologie, Marches & Balades, Yoga, Gym Autonomie, Marche Nordique, Aquagym, Gym Cardio, Gym Douce, Gym Danse) nécessitent une inscription annuelle au programme SPORTSENIORS.
  - Les autres activités sont en accès libre dans la limite des places disponibles, sauf indication contraire.
- Horaires d'ouverture de la Maison des Séniors durant la Semaine Bleue:
- Du lundi 6 au vendredi 10 octobre 2025 : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30.

## INFOS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS

Maison des Seniors - 2 rue Charles Péguy

94190 Villeneuve-Saint-Georges

senior@villeneuve-saint-georges.fr - Tél : 01 88 14 00 30

**MAISON DES SENIORS** - 2 rue Charles Péguy

**SERRES MUNICIPALES** - 105 bis avenue Anatole France

**SALLE MALRAUX** - Allée Henri Matisse

**MICRO-FOLIE** - 14 bis rue Pasteur

**MAISON DES ARTISTES FRIDA KAHLO**

6 avenue Pierre Mendès

**EHPAD LES VIGNES** - 8 rue des Vignes

**EHPAD BEAUREGARD** - 1 avenue Rey

*(Avec la participation de la résidence Beauregard  
programmation à découvrir à la résidence)*



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