

## INFOS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS

vous pouvez vous inscrire en vous rendant  
à la Maison des Seniors :

**Maison des Seniors (MDS) 2 rue Charles Péguy  
94190 Villeneuve-Saint-Georges**

par mail: [senior@villeneuve-saint-georges.fr](mailto:senior@villeneuve-saint-georges.fr)  
renseignements par téléphone au 01 88 14 00 30

### MAISON DES SENIORS

2 rue Charles Péguy

### SERRES MUNICIPALES

105 bis avenue Anatole France

### MPT DU PLATEAU

rue des Chênes

### MÉDIATHÈQUE JEAN-FERRAT

53 rue de Paris

### MÉDIATHÈQUE RENÉ FALLET

10 allée Mozart

# SEMAINE bleue

DU 3 AU 7 OCTOBRE 2022

Ateliers, spectacles,  
thé dansant, bien être & détente



**VILLENEUVE  
SAINT-GEORGES**

## LUNDI 3 OCTOBRE

### PETIT DÉJEUNER CONVIVAL

8h45 à 9h30 - Maison des seniors

### FORUM DECOUVERTE DU NUMÉRIQUE ORGANISÉ PAR DELTA7

10h à 16h - Une journée de découverte et de sensibilisation aux potentialités offertes par le numérique. - Maison des seniors

### TAI CHI KHIEN

11h à 12h - Initiation à l'art vietnamien de relaxation avec l'association Song Long - Maison des seniors

### BIEN-ÊTRE ET ESTHÉTIQUE

14h30 à 17h - Coiffure, massage, maquillage et valorisation de soi - Maison des seniors

## MARDI 4 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

### JEUX DE SOCIÉTÉ

14h à 16h - Sur inscription au 01 56 87 13 40 - Médiathèque René Fallet

### ATELIER KIRIGAMI

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

### VISITE DES SERRES MUNICIPALES

14h à 15h30 - Visites guidées des serres municipales - Serres municipales

### YOGA

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

## MERCREDI 5 OCTOBRE

### PETIT DÉJEUNER CONVIVAL

8h45 à 9h30 - Maison des seniors

### GYM AUTONOMIE

9h30 à 10h30 / 10h30 à 11h30

Exercer une activité physique permet de conserver une mobilité articulaire et de la tonicité musculaire - MPT du Plateau



### ATELIER PEINTURE EN SOIE

14h à 17h - avec l'Association pour l'animation Villeneuveoise - Maison des seniors

### BIEN-ÊTRE ET ESTHÉTIQUE

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

### SOPHROLOGIE

14h à 15h / 15h à 16h - Pratique qui combine des techniques de relaxation, et de respiration. - Maison des seniors



### ATELIER D'ART FLORAL

14h à 15h30 - Composition de bouquets sur inscription au 01 88 14 00 30 - Serres municipales

## JEUDI 6 OCTOBRE

### PETIT DÉJEUNER CONVIVAL

8h45 à 9h30 - Maison des seniors

### GYM AUTONOMIE

9h30 à 10h30 / 10h30 à 11h30

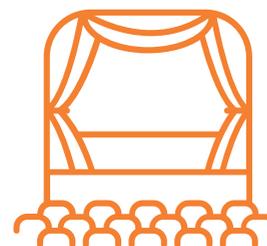
Exercer une activité physique permet de conserver une mobilité articulaire et de la tonicité musculaire - Maison des seniors

### ATELIER MÊLANT BIDOUILLE ELECTRONIQUE ET IMPRESSION 3D

9h-12h30 - Sur inscription au 01 45 95 09 65 - Médiathèque Jean Ferrat

### BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

14h à 17h - Profitez d'un moment de détente - Maison des seniors



### REPRÉSENTATION THÉÂTRALE « UN GARÇON DE CHEZ VERY »

14h30 à 15h30 - Par la compagnie « Le Grenier » - Maison des seniors

### JEUX DE SOCIÉTÉ

14h à 17h - avec l'association SENIORS EVASION LOISIRS - Médiathèque René Fallet

### YOGA

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

## VENDREDI 7 OCTOBRE

### PETIT DÉJEUNER CONVIVAL

8h45 à 9h30 - Maison des seniors

### SPORTS SENIORS & MARCHÉ NORDIQUE

9h30 à 11h30 - Le service municipal des sports propose de vous initier aux activités sportives adaptées à votre condition physique. - Maison des seniors

### ATELIER MÊLANT BIDOUILLE NUMÉRIQUE

9h-12h30 - Sur inscription au 01 45 95 09 65 - Médiathèque Jean Ferrat

### BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

14h à 17h - Profitez d'un moment de détente - Maison des seniors



**Thé dansant**  
VENDREDI 7 OCTOBRE  
14H À 17H  
MAISON DES SENIORS  
Thé dansant au rythme des plus grands succès français et internationaux.