CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

PÔLE RETRAITÉS
01 34 29 29 40
www.ville-villiers-le-bel.fr

« Ensemble, bien dans son âge,
bien dans son territoire,
un enjeu pour l'après Covid »

SEMAINE BLEUE
du 4 au 8 octobre 2021

La Semaine Bleue
SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

ville de Villiers-le-bel

* **Lundi 4 octobre 2021 :** Réunion nouveaux arrivants retraités

• de 10h30 à 11h30

Réunion de présentation, destinée aux nouveaux retraités, des services et des actions pour les séniors proposés au sein du CCAS. Foyer Raymond Labry.

• de 14h à 16h : Pétanque

Après-midi détente autour de parties de pétanque en équipe mixte.
Inscription au préalable obligatoire. Parc d'Astanière.

* **Mardi 5 octobre 2021 :** Initiation au Yoga et atelier de bien-être sur la médecine douce, l'art thérapie et la calligraphie chinoise

• de 9h15 à 10H30 et de 10h45 à 12h.

Deux ateliers de 15 personnes maximum seront dispensés par une professeure de yoga, elle nous fera découvrir cette pratique agréable et bénéfique, et surtout adapté aux séniors. Foyer Raymond Labry.

• de 14h à 15H30 et de 15h45 à 17h15.

Atelier interactif de bien-être qui proposera une découverte de la médecine douce, le bien-être par les plantes et la calligraphie chinoise.

* **Mercredi 6 octobre 2021 :** Sortie Nature à Champagne sur Oise, grands-parents/petits enfants. (Gratuit)

• de 13h à 18h

Sortie nature pour les promeneurs petits et grands afin de profiter de la nature, des couleurs de l'automne avec ses champignons et ses châtaignes. Sur inscription, sous forme de coupon réponse à rendre au plus tard le 20 septembre 2021.

* **Jeudi 7 octobre 2021 :** Atelier Tricot et prévention du cancer du sein

• de 14h à 16h

Présentation du projet « écharpes rose » et initiation au tricot.
Prévention du cancer du sein avec la présence de professionnels de la Ligue contre le Cancer du Val d'Oise, du CRCDC du 95 et d'une manipulatrice radiesthésiste retraitée, avec une volonté d'échanges questions/réponses. Foyer Raymond Labry.

• à 16h

Collation proposée aux participants par le pôle Retraités du CCAS.
Foyer Raymond Labry.

* **Vendredi 8 octobre 2021 :** Loto (Gratuit)

• de 14h30 à 16h30

Loto bleu proposé par le CCAS au foyer Raymond Labry, inscription au préalable au moyen du coupon-réponse joint.
Nombre de personne limité à 30.

CCAS - Pôle Retraités

Bulletin d'inscription à la semaine bleue à retourner au plus tard le 30 septembre 2021 au CCAS, 20 rue de la République 95400 Villiers-le-Bel.

Nom : ..... **Prénom :** .....

Tél : .....

• Réunion nouveaux retraités	lundi 4 octobre	☐
• Pétanque	lundi 4 octobre	☐
• Animation yoga	mardi 5 octobre	☐
• Atelier bien-être, médecine douce chinoise	mardi 5 octobre	☐
• Sortie nature Champagne sur Oise	mercredi 6 octobre	☐
• Atelier tricot et prévention cancer du sein	jeudi 7 octobre	☐
• Loto bleu	vendredi 8 octobre	☐