

# Semaine Bleue

Du 3 au 8 octobre 2022

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

PÔLE RETRAITÉS

01 34 29 29 40

[www.ville-villiers-le-bel.fr](http://www.ville-villiers-le-bel.fr)

**Nouveauté :**

*Un programme exceptionnel  
toute la semaine !*



*« Changeons notre regard sur les aînés,  
brisons les idées reçues »*



ville de  Villiers-le-bel

## \* Lundi 3 octobre 2022 : Réunion nouveaux arrivants séniors

• de 9h30 à 10h30

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

• de 14h à 16h : **Tournoi de pétanque**

Après-midi détente autour de parties de pétanque en équipe mixte.

Inscription au préalable obligatoire. Parc d'Astanière.

## \* Mardi 4 octobre 2022 : Forum du bien vieillir à Villiers-le-Bel

• de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h

Nous vous invitons à ce Forum du bien vieillir qui s'adresse à toutes les personnes désireuses de se renseigner sur l'offre locale pour les plus de 60 ans. Des exposants, des conférences, des ateliers et une permanence du CCAS pour poser toutes vos questions. Un accueil vous sera proposé autour d'une collation.

Un programme détaillé du forum vous sera communiqué en septembre.

Espace Marcel Pagnol.

## \* Mercredi 5 octobre 2022 : Découverte de la micro-folie à Villiers-le-Bel

• 9h30 à 11h30

La micro-folie à Villiers-le-Bel rassemble dans un même lieu un musée numérique, un mini-lab, un espace scénique et des lieux de convivialité. Vous aurez l'occasion de découvrir ces espaces et de faire une visite virtuelle dans le musée ainsi qu'une initiation aux outils (tablettes et casques de réalité virtuelle). Maison Jacques Brel

• 14h à 17h : **Thé dansant avec le Grand POP !**

Chansons populaires, musiques de fête et de danse, le Grand POP vous propose une musique qui fait danser les peuples du monde entier : valse, rock'n'roll, latino, disco, tarentelle, madison...

Espace Marcel Pagnol.

## \* Jeudi 6 octobre 2022 : Défi forme santé !

• de 9h30 à 10h45 et de 11h à 12h

Deux séances de 15 personnes maximum seront dispensées par un coach en sport santé, il saura vous proposer les exercices et les mouvements adaptés à la pratique d'une activité physique pour garder la forme ! Foyer Raymond Labry.

• de 14h à 16h : **Atelier cosmétique**

Venez passer un bon moment, vous découvrirez les astuces pour fabriquer vous-même vos propres produits cosmétiques à base de produits naturels. Cet atelier sera animé par une professionnelle en socio-esthétique. Foyer Raymond Labry.

## \* Vendredi 7 octobre 2022 : Initiation au Yoga

• de 9h à 10h et de 10h à 11h

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

• de 12h à 16h : **Repas Bleu**

Afin de clôturer la Semaine Bleue, nous vous proposons un repas convivial réalisé par un traiteur local, un moment de partage et de bonne humeur ! Foyer Raymond Labry.

\* Attention les modalités d'inscriptions sont différentes des repas à thèmes :

*l'inscription se fera uniquement au moyen du coupon-réponse joint. Places limitées à 50 personnes.*

## \* Samedi 8 octobre 2022 : Concert des Négresses Vertes à l'espace Marcel Pagnol

• Rendez-vous à 19h30

Groupe emblématique du rock alternatif français des années 80, connu pour leurs titres "Voilà l'été" ou en encore "Zobi la mouche" leur musique allie le style guinguette aux musiques méditerranéennes. Nous avons le plaisir de vous inviter à passer une belle soirée en musique.

Limité à 50 places.

## CCAS - Pôle Retraités

Bulletin d'inscription à la Semaine Bleue à retourner au plus tard le 23 septembre 2022 au CCAS, 20 rue de la République 95400 Villiers-le-Bel. **Toutes les activités prévues au programme sont gratuites. La navette du CCAS est entièrement dédiée aux activités sur l'ensemble de la semaine et vous pouvez donc la réserver afin de vous rendre sur ces différents événements.**

Nom : .....Prénom : .....

Tél : .....

		Inscriptions	Navette
• Réunion nouveaux arrivants séniors	le lundi 3 octobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tournoi de pétanque	le lundi 3 octobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Forum du bien vieillir	le mardi 4 octobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Thé dansant	le mercredi 5 octobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Défi forme santé	le jeudi 6 octobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Atelier cosmétique	le jeudi 6 octobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Repas Bleu	le vendredi 7 octobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Concert des Négresses Vertes	le samedi 8 octobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>