

## Vendredi 10 octobre

- de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30 : **Cours de yoga**

Apprenez à vous détendre, à respirer et à renforcer votre corps en douceur. Deux séances pour découvrir les bienfaits du yoga. Rejoignez-nous pour une pause bien-être...

> Foyer Raymond Labry

- de 10h à 12h : **Atelier cosmétique**

Fabriquez vos produits de soin à base d'ingrédients naturels. Un moment doux et instructif animé par une professionnelle. Prenez soin de vous au naturel

> Foyer Raymond Labry



- de 14h à 17h : **Bal à chanter animé par DJ Rgmaxx**

Nous vous invitons à un moment convivial, de partage et de bonne humeur ! Dj Rgmaxx animera l'après-midi en vous faisant danser et chanter, traversant toutes les générations pour un moment de plaisir partagé. Un goûter vous sera proposé.

> Foyer Raymond Labry

## Samedi 11 octobre

- à 20h : **Spectacle de la compagnie Galinha Rosa**

Un voyage musical vibrant au cœur du Brésil samba, bossa, forró... Laissez-vous emporter par l'énergie et les rythmes ensoleillés. Une soirée inoubliable !

> Espace Marcel Pagnol



**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)

# Semaine Bleue

Du 6 au 11 octobre 2025



« Vieillir : une force à partager ! »



ville de Villiers-le-bel

## Lundi 6 octobre

### • de 9h30 à 10h30 : Réunion nouveaux arrivants seniors

Réunion de présentation, destinée aux nouveaux seniors, des services et des actions proposés au sein du CCAS.

> Au Foyer Raymond Labry

### • de 10h à 12h : Activité physique adaptée « foot en marchant »

Participez à une activité sportive douce et amusante, accessible à tous ! Bougez à votre rythme et profitez du plein air en bonne compagnie. L'essentiel : le plaisir de jouer ensemble !

> Parc des Sports et des Loisirs



### • de 13h30 à 16h : Dictée géante animée par Rachid Santaki

Un moment ludique autour des mots, animé par Rachid Santaki, « Monsieur Dictée » ! Petits et grands s'unissent pour une expérience culturelle et joyeuse. Venez écrire, rire et partager.

> Espace Marcel Pagnol



## Mardi 7 octobre

### • de 10h à 12h : Activité physique adaptée : découverte de l'escrime

Initiez-vous à l'escrime en toute sécurité, à votre rythme. Une activité originale pour rester actif et curieux. Essayez, bougez, amusez-vous !

> Parc des Sports et des Loisirs



### • de 10h30 à 11h30 : Conférence « Maîtrisez les moyens de communication basique sur son smartphone »

Maîtrisez les bases pour mieux communiquer avec vos proches ! Appels, messages, visios : votre téléphone n'aura plus de secrets. Un atelier simple et rassurant.

> Foyer Raymond Labry

### • de 14h30 à 16h : Conférence « Mouvements sereins : je vieillis bien ! »

Découvrez comment prendre soin de votre corps au quotidien pour préserver votre bien-être et éviter les troubles musculosquelettiques (TMS). Apprenez à éviter les douleurs du quotidien avec des exercices adaptés. Pour un bien-être durable et serein ! Animée par une intervenante de la Mutualité Française.

> Foyer Raymond Labry



### • de 14h à 16h : Atelier Art floral

Créez votre propre composition florale dans une ambiance détendue. Exprimez votre créativité avec l'aide d'une pro ! Un atelier coloré et apaisant.

> Résidence autonomie « Les Petits Balcons »

## Mercredi 8 octobre

### • de 9h30 à 12h : Challenge des Générations : jeux en partage !

Seniors et enfants unis autour de jeux de société pour s'amuser ensemble ! Échanges, rires et défis dans une ambiance joyeuse. Un vrai moment de complicité.

> Au foyer Raymond Labry

### • de 14h à 17h : Chantons et dansons ensemble

Envie de pousser la chansonnette ? Ce mercredi après-midi, nous vous invitons à partager en moment en chanson et de danse avec les jeunes des centres sociaux socioculturels de la ville.

> Au Centre socioculturel Boris Vian



## Jeudi 9 octobre

### • de 9h à 12h : Ciné/débat

Un film pour sensibiliser, suivi d'un échange avec des experts de santé. Informez-vous et posez vos questions dans un cadre bienveillant. Un rendez-vous pour votre santé.

> Maison Jacques Brel



### • De 9h30 à 10h30 : Activité physique adaptée à la Base Vélo

Lors de cette activité, vous pourrez apprendre ou perfectionner vos compétences en maniement du vélo et bénéficier de conseils pour entretenir votre vélo !

> Parc des Sports et des Loisirs

### • De 14h à 16h : Tournoi de pétanque

Rejoignez une équipe et lancez vos boules dans une ambiance détendue ! Un moment fun et fédérateur pour tous les niveaux, que l'on soit débutant ou passé maître dans l'art du pointé et du tir. Nous espérons vous voir nombreux pour jouer et taquiner le cochonnet tous ensemble, dans la bonne humeur !

> Terrain de pétanque, espace Pierre de Coubertin