

La Semaine Bleue #Génération Seniors

2>8
OCT.
2023 **Vieillir ensemble,
une chance
à cultiver**



OCTOBRE, C'EST AUSSI LE MOIS DE L'AIDANT

Le département de Seine-et-Marne propose
une ligne d'écoute dédiée aux aidants (9h-17h)
Infos : 01 64 79 73 29



TRANSPORT À LA DEMANDE

du lundi au vendredi pour l'ensemble des activités
(sous réserve d'un abonnement en cours de validité).
Infos : 01 60 28 10 43

EN PARTENARIAT AVEC :

Ville de Pontault-Combault et le Conseil Municipal des Enfants – Espace Seniors du CCAS – Centres Sociaux et Culturels de l'Orme au Charron et Mosaïque – EHPAD BTP RMS Le Parc et Korian Les Roses – Maison Départementale des Solidarités de Roissy-en-Brie - Pôle d'Autonomie Territorial de Lagny-sur-Marne - Maison de l'Emploi et de la Formation Grand Paris Sud - MJC Boris-Vian

ET LES ASSOCIATIONS :

Co-LECTF–Ensemble pour la lecture - France Alzheimer - Apaizen - CRP Sport Santé - Club de la Joie de Vivre - cinéma Apollo - Rotary Club Brie-Pontault « Les Portes de la Brie »



Suivez la ville
pontault-combault.fr



- Maxi loto
- Conférences
- Sport doux
- Cuisine
- Danse
- Ateliers...

ATTENTION : l'annulation de tout ou partie des ateliers demeure possible

Programme

LUNDI 2 OCTOBRE

ATELIER

Comment entretenir sa mémoire ?

Le Prévention Retraite Île-de-France vous présente ses ateliers sur la mémoire (au CSC Mosaïque du 8 octobre au 18 décembre 2023).

10h-12h / CSC Mosaïque

Gratuit - Inscriptions : 01 82 33 04 24
(25 places)

Par le CSC Mosaïque et en présence de l'association France Alzheimer

CONFÉRENCE

Prendre soin de soi chez soi : pour mieux vivre chez vous !

14h-15h / CSC de l'Orme au Charron

Gratuit - Inscriptions : 01 60 28 51 01
(30 places)

Par le CSC de l'Orme au Charron

CONFÉRENCE INTERACTIVE

Qu'est-ce qu'un aidant ?

Si vous aidez régulièrement un proche malade ou âgé, un enfant en situation de handicap ou une voisine en perte d'autonomie, alors vous êtes aidant !

15h30-17h30 / CSC de l'Orme au Charron

Gratuit - Inscriptions : 01 60 31 52 80
ou contact@reliage.fr (30 places)

Par le Pôle Autonomie Territorial de Lagny-sur-Marne et une psychologue Soutenue par la Maison des Solidarités de Roissy-en-Brie dans le cadre du Mois des Aidants

MARDI 3 OCTOBRE

BIEN-ÊTRE

Shiatsu

Découvrez le shiatsu au cours d'une séance individuelle.

9h30-12h30 / Résidence BTP RMS Le Parc

Gratuit - Inscriptions : 01 64 40 75 75
(24 places)

Par l'Ehpad BTP RMS Le Parc

CONCOURS

Pâtisserie

Qui sera le meilleur pâtissier ? Revisitez une recette avec un ingrédient mystère. Les gourmands peuvent rejoindre le jury aux papilles avisées !

14h30-17h / Ehpad Korian Les Roses

Gratuit - Inscriptions : 01 60 28 02 00
ou animation.lesroses@korian.fr
(20 places)

Par l'Ehpad Korian Les Roses

MERCREDI 4 OCTOBRE

BIEN-ÊTRE

Vous êtes aidant ou aidé ?

Venez vous relaxer avec l'association Apaizen.

10h-13h / Espace seniors du CCAS

Gratuit - Inscriptions : 01 60 28 10 43
(20 places)

Par l'Espace Seniors du CCAS et l'association Apaizen

JEU

Loto intergénérationnel

Partagez ce loto ouvert aux jeunes de 7 à 97 ans, une initiative du CME !

14h-16h / Salle M^{me} Sans-Gêne - cour de la Ferme briarde

Gratuit - Inscriptions : 01 70 05 45 93
ou pmmohr@pontault-combault.fr
(100 places)

Par la Ville de Pontault-Combault et le Conseil Municipal des Enfants
Les enfants sont sous la responsabilité de l'adulte accompagnateur.

PARTAGE

Drôles de textes

L'association co-LECTIF vous propose de rire avec des textes drôles lus par des lecteurs d'âges variés.

16h30-17h30 / Salle M^{me} Sans-Gêne - cour de la Ferme briarde

Gratuit - Inscriptions : 01 70 05 45 93
Par l'association co-LECTIF, ensemble pour la lecture

JEUDI 5 OCTOBRE

SPORT

Gym douce

Pour rester en forme, essayez une séance de sport adapté.

9h30-10h30 / Espace seniors du CCAS

Gratuit - Inscriptions : 01 60 28 10 43
(15 places)

Par l'Espace Seniors du CCAS et l'association CRP Sport Santé



ATELIER

Création mystère

« La créativité est contagieuse, faites la tourner. » Pablo Picasso

10h-12h / Club de la Joie de Vivre

Gratuit - Inscriptions : 01 60 28 10 43
(15 places)

Par l'Espace Seniors du CCAS et le Club de la Joie de Vivre

ÉVÈNEMENT

Thé dansant

Retrouvez l'incontournable rendez-vous dansant de Pontault-Combault !

14h-18h / Salle Jacques-Brel

Gratuit - Entrée libre
Infos : 01 70 05 47 78

Offert par la Ville de Pontault-Combault

VENDREDI 6 OCTOBRE

ATELIER

Initiation à la sophrologie

Venez profiter d'un moment pour vous détendre puis d'un échange avec la sophrologue.

10h -11h / CSC Mosaïque

Gratuit - Inscriptions :
01 82 33 04 24 (12 places)

Par le CSC Mosaïque

ATELIER

Danse(s)

Venez partager un moment festif avec les résidents de l'Espace seniors autour des danses du monde.

15h-17h / Espace seniors

Gratuit - Inscriptions : 01 60 28 10 43
(20 places)

Par l'Espace Seniors du CCAS

SAMEDI 7 OCTOBRE

ATELIER

Vis ma vie

Seniors et familles : venez tester le simulateur de vieillissement proposé !

9h30-11h30 / Ehpad BTP RMS Le Parc

Gratuit - Inscription : 01 60 28 10 43
(20 places)

Par l'Espace Seniors du CCAS et la Maison de l'emploi et de la formation (MDEF) Grand Paris Sud

MAIS AUSSI...

Exposition d'aquarelles

Du lundi au vendredi / Salle M^{me} Sans-Gêne - cour de la Ferme briarde

Par le Centre Social et Culturel de l'Orme au Charron

La MJC Boris-Vian propose aussi des activités durant la Semaine Bleue.
Programme : mjcponault.fr

