

ERRATUM

PROGRAMME SENIORS

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Annulations

Lundi : 9h30 - Informatique niveau débutant
11h - Informatique niveau intermédiaire
14h - Informatique niveau expert
Mardi : 9h15 - Tablette et Smartphone
11h - Tablette et Smartphone
Mercredi : 14h - Tablette et Smartphone

Modifications

Mercredi : 14h - Jeux de Société (déplacée à la Résidence Henri-Clerisse 4, rue Henri-Clerisse)

SEMAINE BLEUE

Activités supplémentaires

Lundi 2 octobre

9h15 > 10h15 - Arts Martiaux Chinois Tai Chi Chuan et Qi Gong | Salle de danse, Gymnase de la Plaine des Sports de BUCHELAY – 10 places
Découverte du Qi GONG : étirements, équilibres, mobilité douce des articulations, respiration consciente. Pratique du Qi Gong debout.

10h15 > 11h30 - Atelier équilibre | Maison de retraite Léopold Bellan - 8 rue Castor - 8 places
Animé par une psychomotricienne, cet atelier vous propose des conseils pratiques autour de la prévention des chutes et des exercices visant au maintien de vos capacités d'équilibre (demander Eléonore SOUQUET).

14h > 16h - Spectacle d'accordéon | Maison de retraite Léopold Bellan - 8 rue Castor – 10 places

Mardi 3 octobre

14h > 16h - Atelier de customisation d'un sein | Médiathèque Georges-Duhamel - Square Briussel-Bourgeois – 12 places
À l'occasion d'Octobre Rose et dans le cadre du mois de sensibilisation aux campagnes de prévention du Cancer du sein, des médiathécaires proposeront aux seniors un atelier d'arts plastiques avec la réalisation d'un tableau avec un moulage de sein en plâtre. Cette animation sera aussi l'occasion de lancer la marche Rose et de débattre sur ce sujet délicat pour présenter le travail formidable de ces associations.

Jeudi 5 octobre

10h15 > 11h30 - Atelier équilibre | Maison de retraite Léopold Bellan - 8 rue Castor – 8 places
Animé par une psychomotricienne, cet atelier vous propose des conseils pratiques autour de la prévention des chutes et des exercices visant au maintien de vos capacités d'équilibre (demander Eléonore SOUQUET).

10h30 > 11h30 - Arts Martiaux Chinois Tai Chi Chuan et Qi Gong | Salle de danse, Gymnase de la Plaine des Sports de BUCHELAY – 10 places
Sport – Santé, activité physique adaptée. Étirements, équilibres, mobilité douce des articulations, respiration consciente. Pratique debout et assise.

14h > 17h - Après-midi Jeux de société et présentation de l'association « Les Petits Frères des Pauvres » | Local des Petits Frères des Pauvres 34, rue Thiers – 12 places

16h > 16h55 - Arts Martiaux Chinois Tai Chi Chuan et Qi Gong | Salle de danse au rez-de-chaussée, Espace Brassens - 18, rue de Gassicourt – 10 places
Sport – Santé, activité physique adaptée. Étirements, équilibres, mobilité douce des articulations, respiration consciente. Pratique debout et assise.

Vendredi 6 octobre

15h > 18h - Thé dansant | Les Maisons Mariannes - 8, rue Serge Noyer – 40 places