

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !





Semaine Nationale
des retraités et personnes âgées

Du 6 au 10
octobre 2025



VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



LE PROGRAMME

Lundi 6 octobre

Ouverture & apéritif

Rendez-vous à 11h | Salle Louis Aragon

Un moment convivial pour inaugurer la semaine bleue, permettre aux participants de se rencontrer, échanger et prendre connaissance des activités proposées pendant la semaine.

Sophrologie

10 PERS. MAX

Rdv à 13h45 | Salle Carolyn Carlson*

Marche relaxante pour éveiller vos cinq sens et vous reconnecter avec vous-même.

Mardi 7 octobre



Petit déjeuner & balade privative

Rendez-vous à 9h00

Salle polyvalente de Fontenay-le-Vicomte

Partagez un petit-déjeuner convivial avant de partir en balade guidée dans les marais de Fontenay, accompagné par un animateur

Courses

Rendez-vous à 10h00 | Parvis de la mairie

Courses pour confectionner les recettes du mercredi.

Ciné & thé dansant

10€

Rendez-vous 13h15

Salle Daniel Salvi à Ballancourt-sur-Essonne

Venez découvrir le film "Le Million" au Cinétoile de Ballancourt, puis prolongez l'après-midi autour d'un thé dansant

Mercredi 8 octobre

JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

"Recettes Petits et Grands"

Rendez-vous à 10h00 | Salle Louis Aragon

Confection des recettes sélectionnées par le jury, repas partagé en commun puis confection du livre de recette par les petits et les grands (écriture des recettes, mise en page, décoration du livre).

Jeudi 9 octobre

Yoga du rire

10/12 PERS. MAX

Rendez-vous à 10h15 | Salle Carolyn Carlson*

Venez relâcher la pression du quotidien, venez rire et prendre du plaisir

Atelier floral

10 PERS. MAX

Rendez-vous à 13h45 | Salle Laurence Rozet

Préparation de compositions florales qui embellira la salle Louis Aragon, pour le repas dansant de clôture de la semaine.

Atelier Bien-être

10 PERS. MAX

Rendez-vous à 10h15 | Salle Laurence Rozet

Pour vous mesdames ET messieurs car le bien-être nous concerne tous : apprenez à prendre soin de votre peau avec des produits qu'on a tous chez soi !

Vendredi 10 octobre

Préparation de la salle

Rendez-vous à 10h00 | Salle Louis Aragon

Décoration et mise en place de la salle pour le repas dansant

Repas de clôture et après-midi dansant

10€

Rendez-vous à 12h00 | Salle Louis Aragon

Venez partager le repas de clôture de la semaine bleue en musique et profiter de cette dernière journée en dansant !

*Merci de noter que l'accès à la salle Carolyn Carlson se fait en chaussettes ou avec des chaussons d'intérieur

INSCRIVEZ-VOUS

COUPON-RÉPONSE À ADRESSER AU CCAS AU PLUS TARD VENDREDI 3 OCTOBRE 2025

06
/10

Ouverture & apéritif

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

Sophrologie

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

07
/10

Petit déjeuner & balade

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

Courses

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

Ciné & Thé dansant

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

08
/10

"Recette Petits et Grands"

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

09
/10

Yoga du rire

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

Atelier floral

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

Atelier bien-être

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

10
/10

Préparation de la salle

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers

Repas de clôture et après-midi dansant

Participe : ☐ 1 pers. ☐ 2 pers



COVOITURAGE

PARTAGEONS NOS DÉPLACEMENTS

Je peux accueillir

passagers

Je recherche

places disponibles

Renseignements au C.C.A.S.

Nom :

Prénom : Mme..... M.....

Téléphone :

Courriel :@.....

Les données personnelles recueillies sont réservées à usage unique dans le cadre des activités proposées par la municipalité.
Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification de ces données que vous pouvez exercer auprès de la municipalité.