

JEUDI 8 OCTOBRE

VENDREDI 9 OCTOBRE

SAMEDI 10 OCTOBRE

### SÉANCE DE TAÏ-CHI ET DE QI GONG

Associés à la concentration et la respiration profonde, ces arts martiaux aident à libérer les différentes parties du corps (muscles, articulations) et à relâcher les tensions émotionnelles.

**De 14h à 15h30**

> Salle de danse - Espace Pierre Brossolette  
> Public débutant

### LOTO

Venez jouer au loto, tentez de gagner la partie et repartez avec votre lot !

**De 13h à 17h**

> salle de spectacle - Espace socioculturel Le Nouveau Monde

### ATELIER MÉMOIRE

Entraînez votre mémoire, afin de retrouver confiance en vous et de développer des potentiels.

**De 13h30 à 16h30**

> Salle des loges - Espace Pierre Brossolette

### INTERGÉNÉRATIONNEL / GOÛTER À HISTOIRES

Partages d'histoires et de contes dans la joie avec les enfants, autour d'un goûter.

**De 16h à 17h30**

> Résidence Les Nymphéas

### ZOO DE THOIRY

Visitez le zoo de Thoiry en camion brousse et partager un bon moment autour d'un déjeuner.

**De 8h20 à 15h30**

> Départ Mairie

### ATELIER TABLETTES NUMÉRIQUES

Initiation à l'utilisation de tablettes seniors : envoi et réception de messages, création d'albums photos, navigation internet,...

**De 9h30 à 10h45 et de 11h00 à 12h15**

> Salle 101 - Espace Pierre Brossolette

### AQUABIKE ET RELAXATION

Passez un agréable moment, tout en gardant la forme !

**De 12h15 à 13h**

> Piscine municipale

### EXPOSITION CORPS EN SUSPENSION

Venez découvrir l'étonnante exposition de la Compagnie Trafic de styles, créée avec les jeunes de la ville.

**À partir de 14h**

> Centre Culturel Max-Juclier



© Zolive

### SPECTACLE

#### LES MÉTAMORPHOSES DE L'AMOUR

Combien de métamorphoses faut-il pour toucher à la vérité des sentiments ? Un crapaud qui tousse, une belle qui court après le cœur égaré de son prince, un roi qui ne comprend rien à l'amour, ... Avec son regard de clown et son talent de conteuse, Odile Burley nous emmène dans les démesures de l'amour. Jubilaire !

*De et avec : Odile Burley*

**À partir de 16h**

> Espace 89



© Pierre Dolzani



**ANIMATIONS GRATUITES\***  
NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

Inscriptions obligatoires  
Salons de l'Hôtel-de-Ville  
Le 7 et 8 septembre 2020  
de 9h à 12h et de 14h à 16h30

\*Les animations peuvent être modifiées selon les recommandations liées à la crise sanitaire.

Centre Communal  
d'Action Sociale  
01 40 85 57 57  
ccas@villeneuve92.com  
Centre administratif de la Mairie  
28 avenue de Verdun

VILLENEUVE92.COM | f t i y

(Juillet 2020 - Direction de la Communication Villeneuve la Garenne) Ne pas jeter sur la voie publique.

PROGRAMME DE LA  
**SEMAINE BLEUE**

**DU 5 AU 11 OCTOBRE 2020**

POUR LES RETRAITÉS SANS CONDITION D'ÂGE



## LUNDI 5 OCTOBRE

### BIEN VIVRE DANS SON LOGEMENT AUJOURD'HUI ET POUR LONGTEMPS

Quelles habitudes prendre au quotidien dans son habitat pour gagner en confort tout en préservant l'environnement ?

**De 10h à 12h**

> Salle 101 - Espace Pierre Brosolette

### GYM SENIOR

Un programme gym d'entretien avec un travail sur l'équilibre, le renforcement musculaire doux et un apprentissage des bonnes attitudes à adopter au quotidien.

**De 10h15 à 11h30**

> Espace socioculturel Le Nouveau Monde

### AQUABUS

Testez vos connaissances autour d'un quiz sur l'eau à bord de l'Aquabus.

**De 10h à 12h**

> Espace Pierre Brosolette

> 1 groupe de 5 personnes tous les 30 min

### CINÉMA

**QU'EST-CE QU'ON A FAIT AU BON DIEU 2 ?**

**De 14h à 16h20**

> Cinéma André Malraux

### SÉANCE DE TAÏ-CHI ET DE QI GONG

Associés à la concentration et la respiration profonde, ces arts martiaux aident à libérer les différentes parties du corps (muscles, articulations) et à relâcher les tensions émotionnelles.

**De 14h à 15h30**

> Salle de danse - Espace Pierre Brosolette

## LUNDI 5 OCTOBRE

### SCRAPBOOKING

Atelier créatif permettant de réaliser soi-même de superbes cadres photos et autres objets à l'aide de divers matériaux.

**De 16h à 18h30**

> Salle 101 - Espace Pierre Brosolette

## MARDI 6 OCTOBRE

### SUPER SENIORS : LE BIEN-ÊTRE DANS VOS ASSIETTES

Découvrez le bien-être à travers 3 super ateliers : brunch avec des fruits de saison, plantation de fleurs, création de tisanes.

**De 9h30 à 11h**

> Salons de la Fosse-aux-Astres

### ATELIER TABLETTES NUMÉRIQUES

Initiation à l'utilisation de tablettes seniors : envoi et réception de messages, création d'albums photos, navigation Internet,...

**De 9h30 à 10h45 et de 11h à 12h15**

> Salle des loges - Espace Pierre Brosolette

### AUTOMASSAGE

L'automassage constitue un merveilleux outil pour soulager petits maux, douleurs et stress du quotidien, tout en se relaxant.

**De 10h à 12h**

> Salle 101 - Espace Pierre Brosolette

> 1 groupe de 5 personnes tous les 20 min

### ANIMATION NUMÉRIQUE

S'initier au montage et à la retouche photo sur tablettes numériques.

**De 9h à 10h** > Bibliothèque Aimé-Césaire

## MARDI 6 OCTOBRE

### MARCHE ROSE

**Dans le cadre d'Octobre Rose**

Marchons pour sensibiliser au danger du cancer du sein et pour rappeler l'importance de la prévention et du dépistage.

**Dans la matinée**

> Lieu de départ et horaire à venir

### LA FERME DU BOUT DU PRÉ

Un déjeuner dansant à la ferme, ça vous dit ?

**De 11h à 18h30**

> Départ de l'Hôtel de Ville

### SOUVENIRS DE NOTRE TERRITOIRE À TRAVERS LES OBJETS

Venez découvrir seul ou en binôme, les objets mystères de la ville à travers un parcours.

**De 14h15 à 15h45**

> Résidence La Méridienne

### ATELIER TABLETTES NUMÉRIQUES

Initiation à l'utilisation de tablettes seniors : envoi et réception de messages, création d'albums photos, navigation internet...

**De 14h à 15h15 et de 15h30 à 16h45**

> Salle 101 - Espace Pierre Brosolette

### CRÉATION DE SMOOTHIES SUCRÉS ET SALÉS

Venez préparer vous-même de délicieux smoothies qui vont ravir vos papilles, réalisés à partir de fruits et de légumes mixés.

**De 14h à 16h**

> Salons de la Fosse-aux-Astres

## MERCREDI 7 OCTOBRE

### RÉALITÉ VIRTUELLE

Equipés de casques de réalité virtuelle, vivez des expériences immersives à 360° au travers de documentaires, spectacles et divers contenus pédagogiques proposés par ARTE360.

**De 9h à 11h**

> Bibliothèque Aimé-Césaire

### ATELIER MÉMOIRE

Entraînez votre mémoire, afin de retrouver confiance en vous et de développer des potentiels.

**De 9h à 12h**

> Salle 101 - Espace Pierre Brosolette

### NOTRE TERRITOIRE À TOUT ÂGE

Atelier d'arts plastiques autour des visuels d'hier et d'aujourd'hui (photos, cartes postales, tableaux,...) de Villeneuve-la-Garenne.

**De 14h à 15h30**

> Résidence La Méridienne

### SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE Balade en Bateaux-Mouches

Visite sur les flots des magnifiques lieux et monuments incontournables de Paris.

**De 13h30 à 17h**

> Rendez-vous à l'école Sonia-Delaunay

### LOISIRS ARTISTIQUES INTERGÉNÉRATIONNELS

Un temps d'activités consacré aux arts plastiques et à des jeux partagés entre les seniors et les familles.

**De 14h30 à 17h**

> Local de Lectures Nomades

## MERCREDI 7 OCTOBRE

### SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE Visite de la Maison Jean-Cocteau et visite sensorielle du Conservatoire national des plantes

Partez à la visite de la magnifique demeure de Jean Cocteau avant de découvrir un lieu insolite aux doux parfums de fleurs.

**De 12h15 à 19h30**

> Espace socioculturel Le Nouveau Monde

## JEUDI 8 OCTOBRE

### ANIMATION NUMÉRIQUE

S'initier au montage et à la retouche photo sur tablettes numériques.

**De 9h à 10h**

> Bibliothèque Aimé-Césaire

### RÉALITÉ VIRTUELLE

Equipés de casques de réalité virtuelle, vivez des expériences immersives à 360° aux travers de documentaires, spectacles et divers contenus pédagogiques proposés par ARTE360.

**De 10h30 à 11h30**

> Bibliothèque Aimé-Césaire

### MARCHE BIEN-ÊTRE

Prenez un temps pour vous balader tranquillement en compagnie d'autres seniors.

**De 10h à 12h**

> Départ de l'Hôtel de Ville