Modalités d'inscription

Nombre de places limité par activité

Les inscriptions obligatoires se feront par les séniors auprès de la commune qui organise l'action avec une date limite au 15 septembre 2023.

Ballainvilliers

3, rue du Petit Ballainvilliers - 91160 Ballainvilliers (01 64 48 57 74 (après-midi)

Champlan

Place de la Mairie - 91160 Champlan **L** 01 69 74 86 60

social@ville-champlan.fr

Chilly-Mazarin

Cité Administrative – 31 av. Pierre Brossolette 91380 Chilly-Mazarin **C** 01 69 10 37 95 ■ seniors.solidarites@ville-chilly-mazarin.fr

Epinay-Sur-Orge

8 rue de l'Église – 91360 Épinay-sur-Orge **C** 01 69 10 25 75 **x** service.seniors@epinaysurorge.fr

Longjumeau

86 bd du docteur Cathelin – 91160 Longjumeau **** 01 69 74 19 00 seniors@longjumeau.fr

Saulx-les-Chartreux

62 rue de la division Leclerc – 91160 Saulx-les-Chartreux 01 69 74 11 54

 ■ social@saulx.org

Wissous

Place de la Libération - 91320 Wissous **C** 01 64 47 27 41 **■ social@wissous.fr**



Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

du 2 au 8 octobre 2023



agirc-arrco























Lundi 2 octobre

Atelier d'initiation à la méditation pleine conscience

- (9) 10 h à 11 h
- Salle Boris Vian 49, rue de la division Leclerc, 91160 Saulx-les-Chartreux

Balade nature et culture à Longjumeau

- 🔮 Départ à 14 h
- Salle Anne Frank 5 rue Daniel Meyer 91160 Longjumeau

Mardi 3 octobre

Conférence « Amélioration du sommeil par la sophrologie » - AGIRC-ARRCO

Comment fonctionne le sommeil ? Quels sont les éléments perturbateurs ? Comment sont les éléments qui le favorisent ? Comment et pourquoi la Sophrologie améliore le sommeil ? Quelques techniques pour s'endormir ?

- 10 h à 12 h (accueil à 9 h 30), suivie d'une collation
- O Espace culturel A. de Saint-Exupéry place Iametti, 91320 Wissous

Atelier gym douce

- 9 h 30 à 10 h 30
- Opio du Gymnase des chardonnerets 18, rue Pierre Mendès France 91380 Chilly-Mazarin

Biodanza

- (9) 15 h à 16 h 30
- Salle de l'Orge, Centre sportif des Templiers 5, rue de la Croix Ronde 91360 Epinay-Sur-Orge

Mercredi 4 octobre

Journée sécurité routière et mobilités en partenariat avec le Conseil Départemental et la Préfecture de l'Essonne

- ⑤ 9 h 30 -12 h : conférence et grand quizz (100 personnes)
- ⑤ 14 h 17 h: ateliers divers (50 personnes sur inscription)

 Stands avec des informations sur les structures locales
- Salle Anne Frank 5 rue Daniel Meyer, 91160 Longjumeau
- > *Inscriptions auprès du Service Noa 01 69 80 59 72 noa@hpgm.fr

Un après-midi au Casino

- 14 h 30 à 16 h
- O Espace jeunes de Champlan 27 rue du parc des sports, 91160 Champlan

Une balade contée

- (9) 14 h rdv à 13 h 45
- O Parc de la jonchère 1 rue de Mélan, 91160 Saulx-Les-Chartreux

Jeudi 5 octobre

Balade « tous en bleu à la découverte de nos quartiers »

- ② 2 circuits : rdv 8 h 45 pour un départ à 9 h : 6 km ou 10 h 45 : petite marche dans le parc Pique-nique « tiré du sac »
- Château de Ballainvilliers devant la chapelle 17, rue du Général Leclerc

•••••

Conférence : l'art pour stimuler la mémoire « partons à la découverte de Van Gogh »

- (9 10 h à 11 h 30 (accueil à 9 h 30)
- O Espace Séniors 6 rue de l'École, 91380 Chilly-Mazarin

La malle des jeux séniors ou activité « au fil des jours »

Jeux pour stimuler la mémoire, entretenir l'activité cérébrale et participer au développement psychomoteur

- 14 h à 16 h 30
- O Bibliothèque municipale 24 rue du général de Gressot, 91320 Wissous

Vendredi 6 octobre

En lien avec la journée nationale des aidants.

Film sur l'histoire d'une chorale américaine suivi d'un débat et initiation au chant

- (9 10 h à 12 h 30 (accueil à 9 h 30),
- Salle Monet 17 rue du général Leclerc, 91160 Ballainvilliers

Conférence « La voix et ses bienfaits » pour les séniors et les aidants - ARGIC-ARRCO

- (914 h à 16 h (accueil à 13 h 30)
- ♥ Salle Monet 17 rue du général Leclerc, 91160 Ballainvilliers

Initiation au karaté

- 14 h à 17 h
- Salle Fernand Arnoult av. Paul Doumer, 91160 Saulx-les-Chartreux

Samedi 7 octobre

Concours de pétanque intergénérationnel

- (9) 10 h
- Parc Château-Gaillard rue André Dolimier, 91320 Wissous Possibilité de pique-nique « tiré du sac »

Après-midi dansant « Swing en bleu et rose »

- (1) 14 h à 19 h (accueil dès 13 h 30)
- Complexe sportif Jesse Owens 5, rue de l'Europe, 91380 Chilly-Mazarin Gratuit pour les Chiroquois 10 € hors commune