

LA SEMAINE BLEUE

La semaine nationale des retraités et personnes âgées
Du 30 septembre au 04 octobre 2024 à 10h00

À l'occasion de la semaine bleue, le CCAS organise plusieurs animations à destination des seniors du 30 septembre au 4 octobre 2024 :

Lundi 30 septembre 2024

- **10h - Balade conviviale en bords de Marne**

Nos bénévoles vous proposent une balade conviviale en bords de Marne.

Rendez-vous devant le CCAS, 4 rue du Moustier

suivi d'un déjeuner à l'APA

Après l'effort, le réconfort !

Annette va vous concocter un excellent petit plat pour raviver vos papilles. **(Uniquement pour les participants à la balade)**

- **15h30 - Atelier sophrologie**

L'association B-E Sens-Harmonie vous propose un atelier à la découverte de la sophrologie, une méthode de relaxation par la respiration.

au CCAS, 4 rue du Moustier

Mardi 1er octobre 2024

- **10h30 - Atelier nutrition**

avec la maison de santé de Thorigny

au CCAS, 4 rue du Moustier

- **14h - Loto à l'APA**

(9 lots à gagner)

Esplanade, salle n°9 (APA)

Mercredi 2 octobre 2024

- **10h/11h et 11h/12h - Gym douce**

Atelier adapté aux seniors, permettant de mettre en mouvement le corps avec des exercices doux et légers.

Esplanade, salle de danse

- **14h - Pétanque**

Boules non fournies

Avec l'association AJT pétanque

Jeudi 3 octobre 2024

- **10h - Conférence sur les aidants**

avec le Pôle autonomie territorial

Esplanade, salle n°9 (APA)

- **14h/17h - Thé dansant à l'APA**

goûter offert

Esplanade, salle n°9 (APA)

- **14 h - Ciné sénior**

En partenariat avec le cinéma Le Cinq à Lagny-sur-Marne. Séance offerte par le CCAS (sur présentation d'un justificatif de domicile).

Vendredi 4 octobre 2024

- **10h - Atelier/conférence**

“Quand vivre seul devient compliqué, quelles solutions ?”

Esplanade, salle n°9 (APA)

- **15h - Initiation au dessin**

avec Sébastien Fagot, illustrateur

au CCAS, 4 rue du Moustier

Places limitées - Réservation obligatoire après du CCAS : 01 60 07 89 20 - [ccas@thorigny\[dot\]fr](mailto:ccas@thorigny[dot]fr)

Thorigny-sur-Marne

À télécharger