

THORIGNY-SUR-MARNE

La Semaine Bleue



www.thorigny.fr



Programme

Activités sur
réservation
au CCAS

Lundi 5 octobre

9h à 12h - Atelier cuisine par l'APA

14h à 16h - Conférence cybercriminalité par Sandra Auber

Arnaques, faux conseillers, sms suspect... venez avec vos questions, et repartez avec de bons réflexes.

Auditorium du Moustier

Mardi 6 octobre

10h-11h - Sophrologie
(10 personnes, sur inscription)

11h-12h - Sophrologie
(10 personnes, sur inscription)

Venez découvrir la Sophrologie à travers un atelier accessible à tous.

Par Charo Hemelin

Auditorium du Moustier

14h - Atelier numérique et informatique par Kathlyn Medina

Auditorium du Moustier

Mercredi 7 octobre

10h-12h - Conférence par le SIETREM

Présentation de la fresque des déchets, c'est un atelier ludique, visuel et collaboratif de sensibilisation à l'environnement
(15 personnes)

Auditorium du Moustier

10h à 11h - Gym douce

11h à 12h - Gym douce

Esplanade (salle de danse)

14h à 16h - Visite de la sellerie
(12 personnes)

Jeudi 8 octobre

11h à 12h - Musicothérapie
(10 personnes)

Atelier d'initiation aux tubes sonores pour chanter et s'amuser ensemble, sans aucune notion musicale ! Par Léa Sion

Auditorium du Moustier

12h - Repas et thé dansant par l'APA
Sur réservation, participation 10 €

14h - Ciné Seniors

Cinéma Le Cinq

Vendredi 9 octobre

10h - Conférence : « le sommeil des seniors, le comprendre pour mieux le gérer » par la maison de santé les Boucles de la Marne

Salle APA

10h à 12h : 15 minutes de
Reflexologie par Karine Jalaguier
(8 personnes)

Auditorium du Moustier

14h - 17h - Jeux de société
et goûter par l'APA

MSP
Les Boucles
Marne

Informations et inscriptions

CCAS | Rue Gambetta 77400 Thorigny-sur-Marne | 01 60 07 89 20 | ccas@thorigny.fr