



Semaine bleue du 2 au 6 octobre : découvrez dès maintenant le programme !

## NOTICIA

OCIOS SALUD MAYOR

Martes, 11 de julio de 2023

## Semaine bleue du 2 au 6 octobre : découvrez dès maintenant le programme !

À l'occasion de la semaine nationale des retraités et personnes âgées, la Ville a prévu un programme riche en animations du 2 au 6 octobre. Ateliers, conférences, sorties, les seniors vont avoir de quoi s'occuper !



Créée en 1951 par arrêté du ministre de la Santé publique et de la population, l'ambition de la semaine bleue est de s'investir sur les sujets liés à l'âge et au vieillissement à travers différentes thématiques. Avec le thème de cette année, « vieillir ensemble, une chance à cultiver », cet événement annuel souhaite renforcer les liens intergénérationnels et rappeler la place des aînés dans notre société.

### Lundi 2 octobre

- 9h30 - 10h : Ouverture par Monsieur le Maire, Pascal Thévenot, et Michèle Menez, adjointe chargée des seniors. Salle Icare, Place Dautier.
- 10h : Conférence via UFC Que choisir sur le thème les données personnelles suivi d'une projection de film et d'un ciné-débat. Salle Icare, Place Dautier.
- 14h - 16h : Atelier sophrologie pour apprendre à pratiquer des exercices faciles propices à la détente. Salle Icare, Place Dautier.

### Mardi 3 octobre

- 10h : Conférence sur la sécurité mené par Fabienne Boulard, major de police, sur le thème des arnaques éviter. Salle Icare, Place Dautier.
- 14h et 17h : Des professionnels de santé d'ophtalmo, réseau de télémedicine, vous apprendront le fonctionnement de l'œil, les bonnes pratiques, le dépistage, la prévention, etc... Avant de terminer l'après-midi par un atelier sur le yoga des yeux. Salle Icare, Place Dautier.

## Mercredi 4 octobre

---

- 10h : Pour les plus sportifs, l'association Chlorophylle vous propose une Rando santé au cœur de la forêt.
- 10h30 et 11h30 : Conférence de l'association Destination Multimedia pour découvrir ou progresser en informatique. Salle Icare, Place Dautier.
- 14h et 16h30 : Première conférence avec quizz sur la sécurité routière par AGIROUTE. Sur inscription. Salle Icare, Place Dautier.

## Jeudi 5 octobre

---

- 10h et 12h : Conférence par AGIR ARRCO intitulée "Pour vivre heureux, vivons autonome". Le public de Jouy-en-Josas et de Viroflay sera également présent. Il s'agit d'un cycle de trois conférences, les deux autres auront lieu lors de la semaine de la santé mentale. Salle du conseil et des mariages, Hôtel de Ville.
- 14h et 16h30 : Deuxième conférence avec quizz sur la sécurité routière par AGIROUTE. Sur inscription. Salle Icare, Place Dautier.

## Vendredi 6 octobre

---

- 9h et 12h : Permanence de deux intervenants de Destination Multimedia. Sur inscription. Salle Icare, Place Dautier.
- 14h : Loto des seniors. Salle du conseil et des mariages, Hôtel de Ville.

Pour vous inscrire, contactez le Service seniors au 01 34 58 71 89 ou par mail et loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

La navette du Transport Solidaire de la Ville sera mise à disposition toute la semaine sur demande.

## Contacto

---

### Service Seniors

Tél : 01 34 58 71 89 [loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr](mailto:loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr)