

THORIGNY-SUR-MARNE

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

du 2 au 8 octobre 2023

Vieillir ensemble une chance à cultiver !

ateliers, conférences, cinéma, goûter...



+ D'INFOS

CCAS

01 60 07 89 20

ccas@thorigny.fr

www.thorigny.fr



du 2 au 8 octobre 2023



Lundi 2 octobre

- **10h30 à 12h** : Atelier nutrition animé par la Maison de santé (en partenariat avec le cabinet Dietavie et l'association Asalée) **sur inscription**
- **14h à 15h30** : « Je me souviens de » Atelier Récit de vie (par le dialogue, favorisez les échanges et travaillez votre mémoire) **sur inscription**
- **15h30 à 16h30** : Goûter partagé

Mardi 3 octobre

- **9h30 à 10h30** : Conférence sur l'audition par Lagny Audition **sur inscription**
- **10h30 à 12h** : Bilan auditif et visuel* **sur inscription** * à visée non médicale
- **14h à 17h** : Loto offert par l'APA

Mercredi 4 octobre

- **9h30 à 12h** : Atelier numérique « utilisez votre tablette ou votre smartphone pour favoriser l'accès aux soins » animé par Romain Helfer **sur inscription**
- **10h à 11h ou 11h à 12h** : Gym douce **sur inscription**
- **14h à 17h** : Thé dansant offert par l'APA **sur inscription**

Jeudi 5 octobre

- **10h à 12h** : Conférence « Les clés du bien vieillir » animée par le Pôle Autonomie de Lagny-sur-Marne - Auditorium du Moustier
- **14h** : Ciné seniors au cinéma Le Cinq de Lagny (gratuit, sur présentation d'un justificatif de domicile)

Vendredi 6 octobre

- **14h à 17h** : Goûter et jeux de société offert par l'APA

Informations et inscriptions | 4 rue du Moustier 77400 Thorigny-sur-Marne
CCAS | 01 60 07 89 20 | ccas@thorigny.fr

