



**Centre Communal d'Action Sociale
(CCAS)**

4 rue Barbusse
parc Freising, au rez-de-chaussée de La Villa
La Source
01 69 26 15 07

Du lundi au vendredi : 8h45-12h30 et
13h30-17h45 (16h45 le vendredi)

Fermé au public les mardi et jeudi matin

Espace Concorde : 16 Bd Abel Cornaton
Salle Saint Sauveur : 46 avenue Hoche
(accès piéton par la rue Henri Besson
à l'angle)

Semaine du 2 au 7 | bleue oct. 2023

Christian Beraud, Maire d'Arpajon,
Manuela Almeida, adjointe au Maire
chargée de l'Accompagnement social,
du Lien intergénérationnel et du Handicap,
le Conseil municipal
et le CCAS

ont le plaisir de vous présenter le programme
de la Semaine bleue sur le thème
"Vieillir ensemble, une chance à cultiver".



Lundi 2 octobre

- De 9h30 à 10h
Conférence "Prenez soin de vos oreilles"

Par une audioprothésiste : les bons réflexes pour préserver son audition
Espace Concorde, salle Degas

- De 10h à 12h30
Testez votre audition !

Tests et conseils personnalisés
Espace Concorde, salle Rodin, tests sur inscription au CCAS

- De 10h à 12h
Atelier Gym mémoire
Espace Concorde, salle Cézanne

- De 14h à 17h
Après-midi dansant "Les Mots Bleus" Dress code bleu
Salle Saint-Sauveur, dans la limite des places disponibles

Mardi 3 octobre

- De 10h30 à 12h30
Ateliers Tremplin "Jeunes retraités : des perspectives pour votre retraite"

Présentation du dispositif et inscription
Espace Concorde, salle Degas



- De 14h à 15h30
Présentation des propositions de sorties et voyages 2024

Venez voter et partager vos idées, suivie d'une pause sucrée
Espace Concorde, salle Degas

- De 15h30 à 17h30
Conférence "Être jeune, être vieux, être soi après tout !"

Le vieillissement et son image, le regard de l'autre et les préjugés, les conseils pour valoriser l'image de soi et cultiver son état d'esprit...

Espace Concorde, salle Degas



Mercredi 4 octobre

- De 10h à 12h
Escape game intergénérationnel "Le collier de la cantatrice"

Adultes et enfants (à partir de 9 ans)
Espace Concorde, salle Degas, activité sur inscription au CCAS

- De 15h à 17h30
Spectacle musical intergénérationnel "La roue enchantée"

Par Cabar'elles, suivi d'une pause sucrée
Espace Concorde, salle Degas, navette sur inscription au CCAS

Jeudi 5 octobre

- De 10h30 à 12h30
Ateliers "Marcher, c'est le pied !"
Présentation du dispositif et inscription au cycle d'ateliers

Espace Concorde, salle Degas



- De 14h à 16h30
Ciné-débat autour du film "Des mains en or"

François est un écrivain célèbre. Sa vie serait un bonheur parfait s'il ne souffrait d'un terrible mal de dos qui empoisonne son existence... Suivi d'une pause sucrée.

Cinéma Première Arpajon, dans la limite des places disponibles, navette sur inscription au CCAS



- De 17h à 18h30
Conférence UTL "Sarah Bernhardt, 1^{ère} star internationale de théâtre"

Espace Concorde, salle Degas

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES

Vendredi 6 octobre

- De 9h30 à 11h30
Café d'accueil et moments de bien-être

Place du Marché
CCAS et CLIC présentent leurs activités, animation "Détente" avec une socio-esthéticienne et café convivial

- De 15h à 17h
Concert de harpe

Dora Vlad. Suivie d'une pause sucrée.
Espace Concorde, salle Degas, navette sur inscription au CCAS.



Samedi 7 octobre

- De 14h à 17h
Loto intergénérationnel
Suivi d'une pause sucrée

Salle Saint-Sauveur, dans la limite des places disponibles.
1 carton : 2 €, 3 cartons : 5 €

