

# la Semaine Bleue

Inscriptions obligatoires



## Activités pour les seniors

Do-In / Zumba / Stretching / Créations / Quiz musical  
Bien-être / Thé conté / Cyber'âges / Balade à vélo / Atelier argile, cosmétique...

# Du 4 au 15 octobre à l'Arcature

Proposé par les services intergénération et sports  
dans le cadre de la semaine nationale des retraités et personnes âgées

## Lundi 4 octobre

- ✿ **De 10 h à 11 h // Do-In.** Découvrez le bien-être procuré par le Do-In, technique énergétique japonaise qui permet d'apprendre les gestes simples d'automassage.
- ✿ **De 14 h 30 à 15 h 30 // Zumba Seniors.** Sur des rythmes latino, dépensez-vous tout en vous amusant !
- ✿ **De 16 h à 17 h // Stretching.** Une séance de stretching pour maintenir votre santé sans se fatiguer, ni risquer de vous blesser.



## Mardi 5 octobre

- ✿ **De 10 h à 11 h 30 // Création de carte Pop-up.** Un atelier pour réaliser une œuvre personnelle en réinvestissant des techniques plastiques, créer et s'exprimer par le dessin et le volume.
- ✿ **De 14 h à 17 h // Juste pour soi.** Une demi-journée consacrée au bien-être, des salles aménagées avec différents soins, comme le shiatsu, Amma-assis de la mise en beauté, un salon de thé...

## Mercredi 6 octobre

- ✿ **De 14 h 30 à 16 h 30 // Atelier argile.** Évacuer les tensions du quotidien en laissant parler vos sens lors d'un atelier créatif en manipulant de l'argile.
- ✿ **De 17 h à 18 h // Thé conté.** Un moment de détente partagé autour d'un thé à l'écoute de contes et de petites nouvelles.

## Jeudi 7 octobre

- ✿ **De 10 h 30 à 11 h 30 // Baccalauréat.** Entretenez votre mémoire, développez votre ouïe et votre vue tout en prenant du plaisir !
- ✿ **De 14 h 30 à 15 h 30 // Atelier cosmétique.** Fabrication d'un sel de bain à partir de produits naturels et bio.



## Vendredi 8 octobre

- ✿ **De 10 h à 12 h // Origami.** Un atelier pour aiguïser votre concentration et votre mémoire et mieux coordonner vos mouvements des yeux et des mains.
- ✿ **De 14 h à 18 h // Trico'thé.** Partager vos savoirs et passions autour du tricot, du crochet ou de la couture.

## Lundi 11 octobre

- ✿ **De 10 h à 11 h // Do-In.** Découvrez le bien-être procuré par le Do-In, technique énergétique japonaise qui permet d'apprendre les gestes simples d'automassage.
- ✿ **De 14 h 30 à 15 h 30 : Atelier d'expression** autour de thématiques spécifiques, accueillir les changements, développer sa créativité, construire des liens intergénérationnels...
- ✿ **De 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h // Peinture sur papier.** Autour de thématiques spécifiques, accueillir les changements, développer sa créativité, construire des liens intergénérationnels...



## Mardi 12 octobre

- ✿ **De 14 h 30 à 15 h 30 // Atelier cosmétique.** Fabrication d'une huile à barbe à partir de produits naturels et bio.

## Mercredi 13 octobre

- ✿ **De 14 h 30 à 16 h 30 // Balade à vélo.** Le vélo ça ne s'oublie pas ! Participez à notre balade à vélo (électrique ou non) dans Vaux-le-Pénil sans aucune crainte accompagné d'un éducateur sportif.
- ✿ **De 17 h à 18 h // Cyber'Âges.** Échangez des astuces pour utiliser au mieux vos appareils numériques (téléphones, tablettes...)



## Jeudi 14 octobre

- ✿ **De 10 h 30 à 12 h // Jeux de société.** Une matinée récréative et ludique autour de jeux légendaires proposée par les ludothécaires.
- ✿ **De 14 h 30 à 16 h 30 // Quiz musical.** Une animation aussi ludique que culturelle où nous ferons un retour en arrière vers les chansons de notre jeunesse !



## Vendredi 15 octobre

- ✿ **De 14 h 30 à 15 h 30 // Zumba Seniors.** Sur des rythmes latino, dépensez-vous tout en vous amusant !
- ✿ **De 16 h à 17 h // Stretching.** Une séance de stretching pour vous maintenir votre santé sans se fatiguer, ni risquer de vous blesser.
- ✿ **De 14 h à 18 h // Trico'thé.** Partager vos savoirs et passions autour du tricot, du crochet ou de la couture.



# Renseignements et inscriptions obligatoires

auprès du service intergénération à l'Arcature

[intergeneration@mairie-vaux-le-penil.fr](mailto:intergeneration@mairie-vaux-le-penil.fr)

01 64 71 51 46.

Toutes les activités se dérouleront à l'Arcature ou au départ de l'Arcature.

Pass sanitaire et masque obligatoires.



## Et retrouvez le programme de l'Arcature tous les mois

**Les rendez-vous de l'Arcature en octobre 2021**

Le rendez-vous de plaisir est, depuis et les inscriptions sont obligatoires pour toutes les activités au 01 64 71 51 46.

**Plus d'infos** [➤](#) **Pass sanitaire et port de masque obligatoires.**

**Cliquez dessus à télécharger**  
**Infos Mairie de Vaux-le-Penil**

Rejoins le club l'Arcature et profite des animations dans les locaux des seniors. Les travaux des ateliers réalisés à la bibliothèque seront également exposés.

**Atelier "Jeunes Partir"**  
Une fois par semaine, après-guerre les membres (majoritairement) participent à nos ateliers thématiques.

- **Mardi 12 octobre de 14h à 17h à "l'Arcature"**  
Cinquante collègues de l'association de différents métiers.
- **Mardi 19 octobre de 14h à 17h à "l'Arcature"**  
Cinquante collègues de l'association de différents métiers.
- **Mardi 26 octobre de 14h à 17h à "l'Arcature"**  
Cinquante collègues de l'association de différents métiers.

**Les ateliers de la piscine à la piscine de Marais**

- **Mardi 12 octobre à 9h à 11h "Café des seniors"** (à partir de 6 ans)
- **Mardi 19 octobre à 9h à 11h "Café des seniors"** (à partir de 6 ans)
- **Mardi 26 octobre à 9h à 11h "Café des seniors"** (à partir de 6 ans)

**Atelier "TOUS-à-TOUS"**

- **Mardi 12 octobre de 14h à 16h30 "L'atelier des seniors"** Découverte les secrets du compost et du pot de terre.
- **Mardi 19 octobre à partir de 14h30 "L'atelier des seniors"** Confection d'un panier de légumes à l'arcature. 10€ à 15€.

