

Conférence - Le ventre, notre deuxième cerveau

 Rendez-vous à 15h

à la salle La Passerelle

Notre ventre abrite des millions de neurones connectés qui transmettent des ordres. Ils s'occupent, entre autres, de notre digestion. Une professionnelle vous donnera des conseils pour prendre soin de votre microbiote.

Animée par une naturopathe.

VENDREDI 21 AVRIL

Initiation au Pilates

 Rendez-vous à 10h

à la salle La Passerelle

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Animée par un professionnel.

Karaoké

 Rendez-vous à 14h30

à la salle La Passerelle

Venez vous divertir en chantant. N'ayez crainte si vous ne connaissez pas les paroles, elles défileront devant vos yeux !

Animé par les volontaires en services civiques et l'association Échanges et Loisirs

PENSEZ À VOUS INSCRIRE !

Inscriptions & renseignements

Service Retraités et Temps libre

13 route de Grigny

Tél. : 01 69 02 73 40

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi

de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30,
fermé les jeudis après-midi.

Pour les personnes en perte d'autonomie, le transport sur les lieux des activités sera assuré durant la semaine sur demande auprès du service Retraités et Temps libre.



SENIORS' FORME

Une semaine
d'activités dynamiques

Du 17 au 21 avril 2023



LUNDI 17 AVRIL

Préparation d'un apéritif déjeunatoire diététique, suivi d'une dégustation

🕒 Rendez-vous à 9h30
aux Jardins familiaux

Qui n'apprécie pas de partager un moment convivial autour de bonnes choses à grignoter sans que cela soit gras ou trop calorique ? Nous découvrirons que ce moment peut être autant varié qu'équilibré et plein de légèreté.

Par les animateurs du service Retraités et Temps Libre.



Sophrologie

🕒 Rendez-vous à 15h
à la salle La Passerelle

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et bien-être, basé sur des techniques de relaxation, d'activation du corps et de l'esprit. La sophrologie amène la personne à travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître. C'est un outil très efficace pour garder confiance en soi.

Par une professionnelle en sophrologie.

MARDI 18 AVRIL

Conférence sur le climat - Le climat à tous les temps : passé, présent, futur

🕒 Rendez-vous à 14h
à la salle La Passerelle

Le réchauffement climatique est causé par l'augmentation importante des gaz à effet de serre dans l'atmosphère en raison des activités humaines. Les liens entre changement climatique, fréquence et amplitude des événements extrêmes (canicules, tempêtes...) sont des sujets clés pour évaluer les risques et les adaptations possibles.

Animée par Alain Mazaud, chercheur au Laboratoire des Sciences du Climat et de l'Environnement.

MERCREDI 19 AVRIL

Conférence de lancement des « Ateliers mémoire »

🕒 Rendez-vous à 10h
à la salle La Passerelle

Les ateliers mémoire seront animés sur plusieurs séances, par une professionnelle spécialisée dans la remédiation cognitive. Technique visant à restaurer, renforcer, compenser les capacités cognitives altérées et contribuer ainsi à maintenir l'autonomie. Les ateliers visent à stimuler les différentes formes de mémoire.

Animée par une neuropsychologue - en partenariat avec Prévention Retraites Île-de-France.

Balade « Anti-déchets » intergénérationnelle

🕒 Rendez-vous à 14h30

au Club nautique des bords de Seine

Nous vous proposons une promenade visant à ramasser les débris sur notre chemin tout en appréciant la nature. C'est une pratique abordable à tous et quel que soit le lieu ; un premier pas vers une nature plus propre.

Animée par les animateurs du service Retraités et Temps libre et du Centre de loisirs primaire.

Matériel fourni par le service Retraités.



JEUDI 20 AVRIL

Randonnée à Valpuseaux - Vallée des Monts, en Essonne

🕒 Départ à 9h30 du service Retraités

Nous partons à la découverte des alentours de Valpuseaux. En sous-bois, dans les champs du plateau, dans les creux des vallées sèches... Vous êtes à la campagne !
Randonnée de 4,5 kms (2h).