

SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES



Ville de
Montigny
Lès Corneilles

**DU 2 AU 6
OCTOBRE
2023**



Pré-inscriptions sur place ou par téléphone jusqu'au 29 septembre 2023

Lundi 2 octobre

Ateliers création de parfum

Au foyer club municipal - de 9h30 à 11h
15 personnes maximum

Vous êtes passionné(e) par les parfums et les fragrances exquises ? Vous souhaitez éveiller vos sens et créer votre propre parfum unique ? Cet atelier est fait pour vous ! Vous ferez travailler vos sens tout en y prenant du plaisir. Venez nous rejoindre pour une expérience olfactive inoubliable !



Théâtre forum :

«je suis bien chez moi et j'y reste»

Centre Culturel Picasso - de 14h à 16h

Les comédiens de la compagnie Naje aborderont avec humour des questions importantes sur la vie quotidienne au domicile ! Les spectateurs seront invités à participer à la représentation, à échanger sur les attitudes des personnages et à proposer de nouvelles solutions aux problématiques rencontrées. A l'issue de la représentation, un ergothérapeute vous présentera des objets du quotidien, astucieux et utiles pour être bien chez soi !



Mardi 3 octobre

Visite guidée des souterrains de Pontoise

Départ Montigny à 8h45 - de 9h30 à 11h30
59 personnes maximum

Le centre historique de Pontoise est construit sur un plateau, appelé Mont-Bélien. Des carrières ont été creusées et exploitées jusqu'au XIV^{ème} siècle, créant ainsi le patrimoine souterrain de Pontoise si bien qu'à ce jour, 900 cavités ont été répertoriées sur 20 % du territoire de la commune. Nous vous proposons de venir découvrir ce « monde parallèle » durant une visite de 2 h environ. Avec une température moyenne de 12 degrés dans les cavités, prévoyez des chaussures adaptées et n'oubliez pas de vous couvrir un peu !

Séance cinéma : «Sexagénaire»

Centre Culturel Picasso - de 14h30 à 16h

Comédie de Robin SYKES, d'une durée de 1h20, avec Thierry Lhermitte et Patrick Timsit. À soixante ans passés, deux amis en proie à des difficultés financières vont tirer profit de leur image dans le milieu de la mode et de la publicité. L'un est encore beau, l'autre ne l'a jamais été. Mais au-delà du jeu des apparences, qu'est-ce vraiment que d'avoir l'âge de la retraite aujourd'hui ?



Mercredi 4 octobre

Atelier : «comment faire ses achats sur le net en toute sécurité ?»

A l'Espace Nelson-Mandela - de 9h30 à 11h30 - 12 personnes maximum

Internet a révolutionné la manière dont nous achetons et nous rend le clic facile. Même si les commerces de proximité doivent être privilégiés, comment sécuriser ses possibles achats sur Internet ? Découvrez les bonnes pratiques pour éviter les arnaques et escroqueries



Jeudi 5 octobre

Atelier réalité virtuelle

Foyer club municipal - de 9h à 11h
20 personnes maximum

L'atelier en réalité virtuelle est une activité ludique, novatrice et originale qui permet de plonger les participants dans un univers virtuel immersif en utilisant des casques et des simulateurs. Dans le cadre d'une activité de groupe, il offre une réelle richesse d'animations et de divertissements. Au travers d'une vingtaine de voyages immersifs, vous explorerez des environnements virtuels en plongeant par exemple dans les calanques de Marseille ou en vous baignant parmi les dauphins... Alors, rejoignez-nous lors de cet atelier conçu pour vous transporter dans un monde virtuel en 3 dimensions et vivre une expérience agréable, amusante, et enrichissante !

Repas à thème

Salle René-Char - de 12h à 18h
120 personnes maximum

Place à la gastronomie et à la danse en toute convivialité ! Au programme, un repas festif accompagné des plus belles chansons d'Eddy Mitchell en alternance avec les grands succès intemporels d'artistes connus des années 70 et 80. Rock, ballades, blues.... De quoi chanter et danser sur des rythmes endiablés !



Visite guidée du musée du Louvre

Départ Montigny à 12h30 - de 14h30 à 18h30 - 57 personnes maximum

Des antiquités égyptiennes aux sculptures grecques, de la Joconde aux grands tableaux français, parcourez le musée du Louvre durant 3h30 et venez découvrir les secrets de ses œuvres les plus célèbres. Vous vous laisserez guider par un audio-guide au fil de l'histoire du musée, de ses collections et de ses plus grands chefs-d'œuvre. Vous pourrez également flâner dans les somptueux jardins du Louvre, véritable havre de paix au cœur de Paris.



Vendredi 6 octobre

Conférence-débat :
Prévention des actes malveillants
Salle René-Char - de 14h à 16h30

Comment se prémunir des intrusions, démarchages abusifs ou arnaques ? Venez vous informer ou recueillir des conseils pratiques lors d'une conférence débat animée par notre Police Municipale. Conseils et astuces vous seront dispensés pour sécuriser votre domicile, prendre des précautions lors de vos déplacements, être sensibilisés aux démarchages abusifs et être informés sur les outils et ressources disponibles pour signaler les actes malveillants.



Spectacle de magie :
le centre picasso fait sa magie
Centre Culturel Picasso - à 20h30
80 personnes maximum

Spectacle conçu et animé par Gilles ARTHUR, le grand magicien, dénichéur de talents et metteur en scène, vous propose de découvrir le monde de l'illusion à l'occasion d'un spectacle exceptionnel, pour le Centre Culturel Picasso ! Il a imaginé pour son public, un show, d'une grande qualité artistique et technique, en invitant plusieurs de ses amis de renom. Un rendez-vous incontournable et une soirée inédite pour clôturer cette Semaine Bleue !



Atelier bien être - yoga du rire
Foyer club municipal - de 9h30 à 10h30
15 personnes maximum

Faites-vous du bien, riez !

Le Yoga du rire mêle, comme son nom l'indique, rire et respiration du yoga. Il permet d'apporter plus d'oxygène au corps et au cerveau tout en libérant les fameuses hormones du bonheur appelées endorphines. Véritable méthode anti-stress, cette pratique collective déclenche des phénomènes hilarant et bénéfiques. La discipline est même recommandée par la fédération française de cardiologie.

**RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS**
AUPRÈS DU SERVICE RETRAITÉS
CONTACT : 01 30 26 30 26

La
Semaine
Bleue

Ville de
Montigny
Lès Corméilles