

**Créons
du lien!**



PROGRAMME
**Semaine
Bleue**

**INSCRIPTION
JUSQU'AU VENDREDI
22 SEPTEMBRE 2017**

2017

Semaine nationale des retraités et personnes âgées

DU 2 AU 6 OCTOBRE

WWW.MONTIGNY95.FR





2 L'aromathérapie au quotidien

LUNDI 2 OCTOBRE 2017
de 9h30 à 11h30 - salle René-Char

Venez découvrir l'aromathérapie, son histoire, ses différentes utilisations... Vous aurez l'occasion de vous initier aux bienfaits des essences aromatiques des plantes ! **Atelier animé par une naturopathe, conseillère en hygiène de vie.**

Les ateliers "Bien vivre chez soi"

Conférence d'information sur le parcours de prévention.

LUNDI 2 OCTOBRE 2017
de 14h30 à 16h30 - salle René-Char

Comment rester en forme après 60 ans et bien vivre sa retraite ?

Les ateliers du Prif (Prévention retraite Ile-de-France) apportent aux retraités des réponses concrètes sur cet enjeu de santé publique en assurant la promotion du bien-vieillir. Le Prif développe en effet un ensemble d'activités regroupé sous forme de parcours, « le Parcours Prévention » qui recouvre les thématiques liées à l'avancée en âge : la santé, le bien-être, la mémoire, l'activité physique, le lien social et l'habitat. Les ateliers « Bien vivre chez soi » portent sur le thème de l'aménagement du logement. Dès le mois de novembre, des ateliers concrets et ludiques, durant lesquels tous les conseils et astuces pour rendre votre logement plus sûr, pratique et confortable vous seront proposés. Inscriptions possibles à l'issue de la conférence ou auprès du service Retraités.

3

"Et ils vécurent heureux pendant longtemps"

MARDI 3 OCTOBRE 2017 de 14h30 à 16h30 – Centre culturel Picasso

Théâtre forum : On en parle ! En amont "d'Octobre Rose", mois de prévention et de dépistage du cancer du sein, le CCAS organise, en partenariat avec la prévention santé Val d'Oise, un théâtre forum portant sur la prévention et le dépistage. Le théâtre forum est une forme artistique participative et interactive destinée à provoquer le débat et la discussion. Sous forme de plusieurs petites saynètes, les comédiens abordent avec humour des questions de santé importantes (la prévention, le dépistage organisé, les fausses idées reçues, les petites angoisses...). Une formule interactive en présence d'un modérateur et d'un médecin pour aborder en toute décontraction et sans tabou des questions de santé publique !



4 Repas à thème animé / Recettes grecques

MERCREDI 4 OCTOBRE 2017
à partir de 12h - salle René-Char

Repas suivi d'une animation, d'un quizz musical et bien entendu d'un moment consacré à la danse. **120 participants maximum** -
Tarifs en fonction du quotient.

5 Initiation au Qi Gong

JEUDI 5 OCTOBRE 2017
de 9h30 à 11h30 - Gymnase de l'Espace Léonard-de-Vinci



Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise, et une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Venez découvrir la pratique du Qi Gong, qui regroupe notamment l'utilisation des enchaînements de mouvements très lents et diversifiés, des postures immobiles, des étirements et ondulations, des exercices respiratoires, une grande attention mentale et la méditation.

Tenue de sport de préférence.

Initiation à la danse de salon

JEUDI 5 OCTOBRE 2017
de 14h à 16h - salle René-Char



La danse est la plus naturelle des activités humaines. C'est un moyen de faciliter les contacts et les rencontres. Les « danses de salon » regroupent quant à elles les danses pratiquées dans les bals, les soirées, les guinguettes ou les thés dansants. Venez vibrer, le temps d'un après-midi sur des rythmes des musiques d'antan ! Cha cha cha, valse, samba, tango, paso-doble, charleston...



« Sur les traces de nos ancêtres »

Visite guidée du Musée Archéologique de Guiry-en-Vexin

VENDREDI 6 OCTOBRE 2017 De 14h à 16h



Laissez-vous transporter à travers les âges et les époques !

Le musée conserve de très nombreuses pièces issues des fouilles archéologiques menées sur le territoire Val d'Oisien. Une sélection de 3 000 objets constitue la collection permanente du musée présentée dans un parcours chronologique qui invite les visiteurs à découvrir l'histoire du département depuis son passé le plus ancien, la géologie (quand le Val d'Oise était sous les eaux il y a 45 millions d'années) jusqu'à l'histoire plus récente des hommes et des femmes (Préhistoire, Antiquité, Haut Moyen Âge).

50 participants maximum

Spectacle « Le film du dimanche soir »

VENDREDI 6 OCTOBRE 2017 à partir de 20h - Centre culturel Picasso

Comme dans leur première baraque de cinéma forain créée en 1920, la famille Annibal projette un film muet dont elle réalise en direct la bande-son : dialogues, musique, bruitages... Le film du dimanche soir ! est un spectacle de cinéma « contem-forain » pour huit comédiens, musiciens, bruiteurs et projectionnistes.

90 minutes de fantaisie théâtre-cinématographique ludique, pédagogique, burlesque et émouvante !



Un spectacle qui allie projection et jeux d'acteurs.

Info A l'occasion de ce spectacle, un transport en car gratuit est mis à votre disposition selon les arrêts et les horaires suivants :

Butte de la Tuile : 19h05

Ecole Emile Glay (primaire) : 19h10

La Source : 19h15

Le Coq Hardy : 19h20

République : 19h25

Arrivée 19h30 au Centre culturel Picasso.

Renseignements
et inscriptions
au service Retraités
0130 26 37 81
Bonne semaine !