

La semaine *Bleue*

Semaine Nationale des Retraités et des Personnes Âgées

PROGRAMME → du 17 au 21 octobre 2011

Lundi 17 octobre

Visite du château de Vaux-le-Vicomte

Départ du Club Senior à **12 h 45**

Retour au Club Senior vers **19 h**

Tarif : 4 € par personne

(nombre de places limité)

Mardi 18 octobre

Thé dansant avec l'orchestre

Roberto Milesi et en partenariat avec l'association Ambiance

À l'espace Lumière de **14 h 30 à 19 h**

Renseignements auprès de l'association Ambiance au

01 48 27 65 74

Tarif : 8 € comprenant le billet d'entrée, une boisson et une pâtisserie

Mercredi 19 octobre

Loto organisé par la Résidence

Camille Saint-Saëns

À la salle des Fêtes à **14 h 30**

De nombreux lots sont à gagner !

Tarif : 1 € par carton

Pour les sorties, les inscriptions se feront sur place, au Club Senior, à partir du lundi 26 septembre (horaires d'ouverture du lundi au jeudi de **13 h 30 à 17 h 30** et le vendredi de **9 h 30 à 12 h 30** et de **13 h 30 à 17 h 30**).

Renseignements au
01 58 34 69 88

Jeudi 20 octobre

Conférence « Bien-être et santé »

À l'Hôtel de Ville, salle des mariages de **14 h à 17 h 45** (voir tract ci-joint).

- **14 h : accueil des participants**
- **14 h 15 : ouverture de la conférence** par Hervé Chevreau, Maire d'Épinay-sur-Seine
- **14 h 25 : « Bien manger, bien vivre »**, conférence animée par Annaïck Ronarch, diététicienne pour le Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle (CERIN) autour de deux thèmes : la prévention de la dénutrition, l'ostéoporose et les bienfaits de l'activité physique
- **16 h 15 : mémoire et entraînement cognitif**, conférence et petits exercices animés par Jérôme Dutrieux, fondateur du Learning Club
- **17 h 45 : clôture de la conférence** par Patricia Bastide, adjointe au Maire en charge des personnes âgées, et Nadia Kais, conseillère municipale déléguée en charge de la santé

Vendredi 21 octobre

Visite du château de Chantilly et de son parc

Départ du Club Senior à **12 h 15**

Retour au Club Senior vers **18 h 45**

Tarif : 4 € par personne

(nombre de places limité)