

La Semaine bleue, le plaisir de se retrouver

Dans le cadre de la semaine nationale des retraités et personnes âgées, les seniors vont pouvoir se retrouver et partager des moments de convivialité. Le thème de cette année reflète l'actualité : « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire. Un enjeu pour l'après Covid ». Conférences, ateliers, animations... un programme riche et complet ! ■ LM



LUNDI 5 OCTOBRE

10h Inauguration de la Semaine bleue

Par le maire Pascal Thévenot et Michèle Ménez, adjointe au maire chargée des Seniors.

10h15 - 12h Conférence-débat : comment maîtriser sa consommation d'énergie ?

Animée par l'UFC-Que Choisir, pour présenter les éco-gestes, les tarifs des différents acteurs du marché, bien comprendre sa facture et surveiller sa consommation.



15h - 16h30 Conférence : présentation du Kit Prévention Autonomie, un dispositif

gratuit de prévention des chutes comprenant 12 séances d'échauffements, de stimulation avec des kinésithérapeutes, une évaluation de votre autonomie à domicile par un ergothérapeute... Inscription aux ateliers à l'issue de la conférence.



MARDI 6 OCTOBRE

13h30 - 17h Loto des seniors

De nombreux lots offerts par les commerçants de la ville (jeu gratuit, places limitées).



MERCREDI 7 OCTOBRE

14h30 - 16h30 Jeu gratuit et interactif « Chauffe citron »

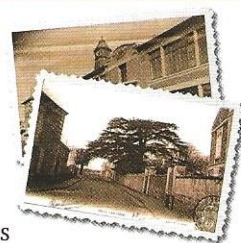
Un jeu innovant projeté sur grand écran pour faire travailler la mémoire, la confiance en soi, le plaisir de jouer et de restituer. Animé par le service Seniors et la médiathèque.



JEUDI 8 OCTOBRE

10h - 12h Conférence des archives municipales

Témoins d'une époque, comment laisser ses mémoires aux générations futures de votre ville ? Osez témoigner du passé et du présent ! Animée par le service des archives.



14h30 - 16h 30 Atelier : acquérir les bons réflexes en matière d'alimentation

Animé par l'UFC-Que Choisir Apprenez de manière ludique à comparer les étiquettes et adopter les bons gestes pour éviter le gaspillage.



VENDREDI 9 OCTOBRE

10h-12h Randonnée santé dans la forêt

Encadrée par l'association Chlorophylle 78. Le parcours de la promenade est adapté aux seniors, sans dénivelé et de 3 km environ. Venez équipés de bonnes chaussures pour marcher. Rendez-vous sur le parvis de l'Hôtel de ville



- Tous les événements se dérouleront en salle des Mariages de l'Hôtel de ville
- Inscriptions obligatoires au 01 34 58 71 89 ou loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr



- La navette du Transport Solidaire de la Ville sera mise à disposition toute la semaine sur demande.

Plus de détails sur le site de la Ville.

LES

ÉCHOS

N° 329 - SEPTEMBRE 2020

DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY



04 NUMÉRIQUE
De nouveaux services pour tous les
Véliziens

15 DOSSIER
Une rentrée sous le signe du
développement durable