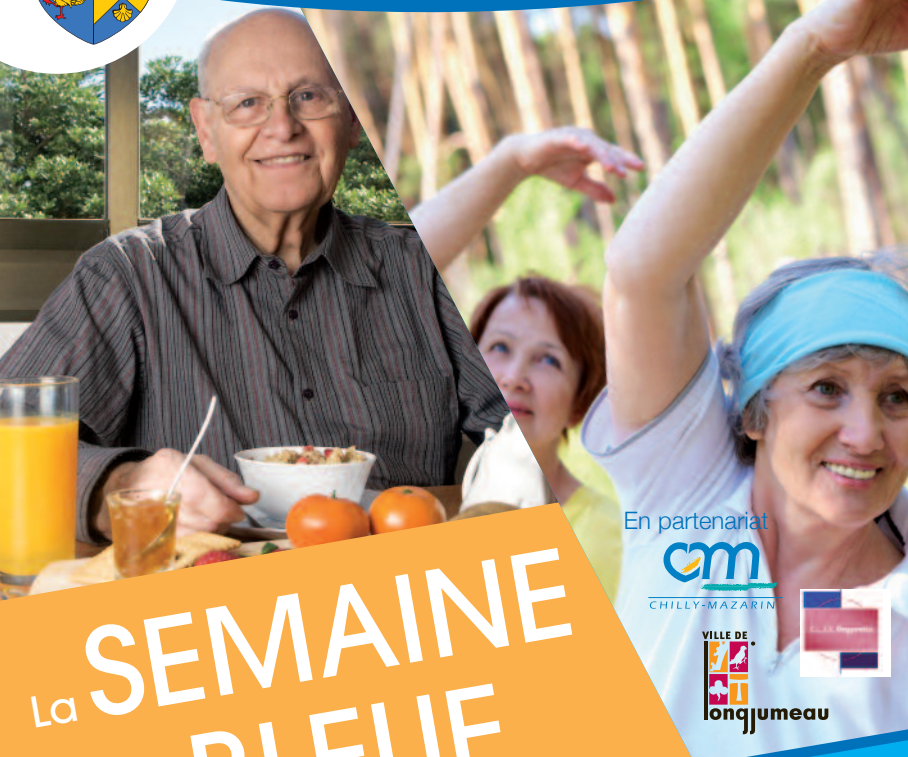




Du 17 au 21 Octobre 2011



La SEMAINE BLEUE

En partenariat



CHILLY-MAZARIN

VILLE DE



longjumeau



Des activités gratuites à partir de 60 ans, pour vous informer ou vous divertir : Conférence, activités physiques, sorties et randonnée culturelle. Cette année, la semaine bleue est organisée en partenariat avec le Clic Orgyvette, les villes de Chilly-Mazarin et Longjumeau.

Inscriptions obligatoires avant le 10 octobre 2011

Morangis

Programme des activités gratuites

LUNDI 17 OCTOBRE

Conférence : la nutrition

14h-17h - Salle des fêtes de Morangis

Les besoins nutritionnels évoluent tout au long de la vie. Avec l'âge, plus que jamais, une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'une activité physique adaptée sont les clés du bien-être au quotidien.

Cette conférence sera suivie d'un goûter.

Inscriptions service seniors Mairie de Morangis 01 64 54 28 54.

MARDI 18 OCTOBRE

Relaxation

9h30-10h30, 10h45-11h45, 14h-15h, et 15h15-16h15

Accueil de Loisirs «Les Temps Modernes», salle de danse, avenue de Carlet à Chilly-Mazarin

Après d'une infirmière relaxologue, vous apprendrez les bons gestes adaptés à vos besoins sportifs. Manger, bouger : les secrets pour une bonne santé ! Les personnes en fauteuil roulant peuvent participer à l'atelier.

Inscriptions service seniors Mairie de Chilly-Mazarin

01 69 10 37 81 ou 01 69 10 37 83.

MERCREDI 19 OCTOBRE

Sortie : musée de la marine

13h-16h

Transport en car, rendez-vous à 12h sur le parking de la salle des fêtes.

Venez découvrir l'exposition sur ce navire aujourd'hui mythique : le France !

Inscriptions service seniors Mairie de Morangis 01 64 54 28 54.

Programme des activités gratuites

JEUDI 20 OCTOBRE

Gymnastique douce

9h30-10h30 et 10h45-11h45

Résidence Avril, 45 route de Corbeil à Longjumeau

Initiation à la gymnastique douce, tout en vous donnant des conseils de prévention, pour une activité physique régulière à effectuer dans les meilleures conditions. Les personnes en fauteuil roulant peuvent participer à l'atelier.

Inscriptions service seniors, Mairie de Longjumeau 01 69 74 19 30.

Danse contemporaine

14h-16h - Espace Saint-Michel, salle de gauche.

Découverte de la danse contemporaine sur des rythmes musicaux divers.

Inscriptions service seniors Mairie de Morangis 01 64 54 28 54.



Programme des activités gratuites

VENDREDI 21 OCTOBRE

Bowling

14h-16h - Thiais.

Transport en car, rendez-vous à 13h15 sur le parking de la salle des fêtes.

Une activité de loisir et de sport accessible à tous.

Inscriptions service seniors Mairie de Morangis 01 64 54 28 54.

Randonnée culturelle

14h-17h - Longjumeau, Champlan et Saulx les Chartreux.

Rendez-vous devant l'église de Longjumeau à 14h.

Randonnée culturelle sur les lieux historiques des villes de Longjumeau, Champlan et Saulx les Chartreux en présence d'un guide historien.

**Inscriptions service seniors, Mairie de Longjumeau
01 69 74 19 30.**

Pensez au MORANGIBUS

Service de transport sur demande



Les rendez-vous sont donnés sur le lieu des activités. Si vous ne pouvez pas vous y rendre par vous-même, pensez à utiliser le MorangiBus.

Du lundi au vendredi : 8h30/12h et 14h/17h
Réservation au 01 64 54 28 54 jusqu'à 12h la veille du déplacement.