

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

**BIEN VIEILLIR,
UNE FORCE À PARTAGER**

**DU JEUDI 2 AU
VENDREDI 10 OCTOBRE**



Accueil des Solidarités

Tél. 01 69 93 49 10

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14 h à 17 h

16H30

LA MALADIE DE PARKINSON, PARTAGEONS POUR MIEUX COMPRENDRE

à la MJC *Boby-Lapointe*

Lors de cette conférence animée par l'association France Parkinson Essonne, apprenez à mieux comprendre cette maladie neurodégénérative. Y seront abordés les symptômes, les options de traitement actuelles, les aides au quotidien et les avancées de la recherche. Un temps d'échanges sera ensuite consacré à vos questions.

- › Entrée libre, inscription conseillée auprès de l'Accueil des Solidarités.

JEUDI 2
OCTOBRE



10H45

PARTAGEONS NOS TRÉSORS VILLEBONNAIS DÉCOUVERTE DE LA PAGODE VIETNAMIENNE TRÚC LÂM

*rendez-vous devant la Pagode Trúc Lâm
au 9 rue de Neuchâtel*

La Pagode Trúc Lâm vous ouvre ses portes le temps d'un voyage dans la culture bouddhiste. Montez quelques marches à la découverte du jardin avant de pénétrer dans la salle de prière, richement décorée de fleurs et de dorures. Ce havre de calme invite à la sérénité, tout en profitant d'une vue imprenable sur la vallée. La visite se terminera par un repas végétarien préparé par les membres de l'Institut Bouddhique Trúc Lâm.

- › Sur inscription auprès de l'Accueil des Solidarités. Tarif : 15 €, à régler sur place à la Pagode par chèque ou en espèces.
- › Transport collectif possible sur inscription, dans la limite des places disponibles.

LUNDI 6
OCTOBRE

14 H

FÊTEZ L'ANNIVERSAIRE DE L'EHPAD

à l'EHPAD *Geneviève-de-Gaulle-Anthonioz*

L'EHPAD Geneviève-de-Gaulle-Anthonioz fête ses 5 ans ! Guinguette, orchestre, goûter... : venez partager un moment de convivialité.

- › Entrée libre



UN CORPS EN MOUVEMENT, UN ESPRIT EN ÉQUILIBRE

à la Mairie

MARDI 7
OCTOBRE

14 H

Temps d'accueil par Monsieur le Maire suivi d'une conférence sur le bien-être et d'une démonstration des ateliers Équilibre en mouvement et initiation au Tai-chi.

› **Entrée libre**

15H30

ESPACE INFO SENIORS

Rencontrez les acteurs locaux qui vous peuvent vous accompagner au quotidien : autonomie, santé, loisirs, services... Au sein de l'Espace Info Senior, la PMI, l'ASV, la Ludothèque, la Médiathèque, le Club Villebonnais du Temps Libre, ADEMAID (aide à domicile) ou encore la CPTS (actions de dépistage) vous informeront sur les services à votre disposition.

INITIATION À L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

À travers des exercices ludiques et des conseils personnalisés, améliorez votre équilibre, renforcez votre musculature et adoptez les bons gestes au quotidien.

› **Ça vous a plu ? Profitez-en pour vous inscrire sur place au cycle de 12 ateliers qui se dérouleront à la Résidence Alphonse-Daudet.**

INITIATION AU TAI-CHI

Avec le Club Yang Villebon

Discipline chinoise mêlant mouvements lents, respiration et concentration, le Tai-Chi améliore l'équilibre, la souplesse et réduit le risque de chutes.

RÉPARONS LE LIEN SOCIAL DANSE EN LIGNE ET RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

DE 14H30 À 17H30

à la Résidence autonomie Alphonse-Daudet

Après une démonstration de danse en ligne, lancez-vous sur la piste de danse avec Christiane Farez-Buhan, professeur de danse à l'ASV. Les jeunes de l'Espace Jeunesse seront présents pour partager un goûter et quelques pas de danse avec vous. Le Point Information Jeunesse animera un débat ludique autour du bien-être.

Action organisée dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale en partenariat avec la Communauté Paris-Saclay.

› **Entrée libre**

MER. 8
OCTOBRE



**PARIS
SACLAY**
Communauté d'agglomération

**JEUDI 9
OCTOBRE**

À 14H30

LA PHOTOGRAPHIE, UNE PASSION À PARTAGER

*à la Résidence autonomie
Alphonse-Daudet*

Après le vernissage de l'exposition photos « Voyage au cœur du monde », où l'artiste villebonnais Xavier Vauconsant présentera ses paysages et autres merveilles de la nature, initiez-vous à la photo sur smartphone à partir de 15h30.

› **Entrée libre**



**DE 14H30
À 16H30**

LOTO DES SENIORS VILLEBONNAIS

*à la Résidence autonomie
Alphonse-Daudet*

Places pour un spectacle au Centre Culturel Jacques-Brel, repas à thème festif... À vous de remplir des lignes et des cartons pour gagner les lots en jeu !

› **Sur inscription auprès de l'Accueil des Solidarités.
Réservé aux seniors villebonnais.**



**VEN. 10
OCTOBRE**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Accueil des Solidarités
Tél. 01 69 93 49 10
smr@villebon-sur-yvette.fr

ÉVÉNEMENT ORGANISÉ

par la Direction des Solidarités et de la Santé de la Ville (CCAS, RPA, SMR) et les services municipaux en partenariat avec les acteurs locaux.

Hôtel de Ville
Place Gérard-Nevers

Résidence Alphonse-Daudet
2 rue Joachim-du-Bellay

EHPAD Geneviève-de-Gaulle-Anthonioz
24 rue du Baron-de-Nivière

Pagode Trúc Lâm
9 rue de Neuchâtel

