

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS
ET PERSONNES ÂGÉES

• DU 8 AU 12 OCTOBRE 2018 •

*Pour une société
respectueuse de la planète :
ensemble agissons*

la Semaine bleue



VILLE DE
LA RIVIERE-DE-CORPS



De nombreuses animations gratuites proposées :
ateliers prévention santé, soins du visage, marche
nordique, thé dansant, ateliers intergénérationnels, ...

RENSEIGNEMENTS
EN MAIRIE



VILLE DE
LA RIVIERE-DE-CORPS

www.larivieredecorps.fr

PARTENAIRES DE L'ÉVÉNEMENT



la Semaine bleue

LUNDI 08 OCTOBRE

11H A 12H : ATELIERS - SIEL BLEU

SALLE M.SOMMER

- marche avec podomètre
- activité rythmée
- prévention des chutes
- équilibre
- cardio training
- relaxation

14H A 18H30 : LIPSTICK INSTITUT

CENTRE COMMERCIAL

- « *PETITS SOINS DU VISAGE* » RENDEZ-VOUS DE 30 MIN GRATUIT (INSCRIPTIONS EN MAIRIE)

MARDI 09 OCTOBRE

09H A 12H : LIPSTICK INSTITUT

CENTRE COMMERCIAL

- « *PETITS SOINS DU VISAGE* » RENDEZ-VOUS DE 30 MIN GRATUIT (INSCRIPTIONS EN MAIRIE)

14H30 A 16H : MARCHÉ NORDIQUE 6 ASSOCIATION TROYENNE

RENDEZ-VOUS DEVANT LA SALLE LACAILLE
(apportez vos bâtons si vous en possédez)
GRATUIT (INSCRIPTIONS EN MAIRIE)

MERCREDI 10 OCTOBRE

10H A 11H45 : ATELIER « FRUITS ET LEGUMES DE SAISON »

AVEC LES ENFANTS DU CENTRE DE LOISIRS ET API
CENTRE DE LOISIRS

- Jeux sur les produits de saison
- Atelier cuisine

14H15 A 15H45 : SEANCE D'ACTIVITE PHYSIQUE INTERGENERATIONELLE - SIEL BLEU

SALLE SOCIOCULTURELLE

JEUDI 11 OCTOBRE

10H A 11H30 : ATELIERS SUR LA SECURITE ROUTIERE - PREFECTURE DE L'AUBE

PARKING DU CENTRE COMMERCIAL

- CODE DE LA ROUTE
- PARCOURS LUDIQUE
- CONSEILS MEDICAMENTS/SOMNOLENCE

14H A 18H : THE DANSANT AVEC « DANSONS A DEUX » ET « TROYES INTER AGE »

SALLE SOCIOCULTURELLE

VENDREDI 12 OCTOBRE

DE 10H à 12H: ATELIERS INFORMATIQUE A LA MEDIATHE- QUE DE TROYES

- ATELIER 1/ Internet et son utilisation (de 10h à 11h)
- ATELIER 2/ prise en main de Windows 10 (de 11h à 12h)

Possibilité de venir aux deux ateliers. RENDEZ-VOUS DEVANT
L'ENTREE DE LA MEDIATHEQUE DE TROYES A 9H50.

Déplacement possible en minibus I (renseignements en Mairie)
RENDEZ-VOUS SUR LE PARKING LACAILLE A 9H30.

