



Ville de
Vaux-le-Pénil

INTERGÉNÉRATION



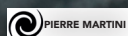
SEMAINE *Bleue*

DU 5 AU 9 OCTOBRE

à l'Arcature

Ateliers et animations pour les seniors

Inscriptions dès le 21 septembre au 01 64 71 51 46 ou à l'Arcature



mairie-vaux-le-penil.fr

AU programme



Matinée chantante

Lundi 5 octobre de 10h à 11h

Un moment convivial autour du chant lors d'un atelier animé par Marie, musicienne au Conservatoire de musique.



Projection du film

« Portrait de seniors »

Lundi 5 octobre de 14h30 à 16h30

Une série de portraits de seniors de Vaux-le-Pénil, réalisés en partenariat avec des lycéens dans le cadre d'un projet intergénérationnel. À travers leurs témoignages et leurs parcours de vie, les aînés partagent leurs expériences, leurs valeurs et des messages inspirants à destination des jeunes générations.



Tambour musical

Mardi 6 octobre de 10h à 11h

Un atelier pour travailler à la fois le rythme et la motricité, assis sur un ballon en guise de tambour, en effectuant des mouvements avec les bras et le corps.

Pétanque

Mardi 6 octobre de 14h à 16h30

Un sport aux bienfaits sur la santé physique et psychique, qui favorise la socialisation, l'entretien du corps et le sens de l'analyse.



Aquarelle guidée

Mercredi 7 octobre de 10h à 11h30

Un atelier créatif accessible à tous, où chacun est accompagné grâce à des modèles à peindre et des coloriages spécialement adaptés à l'aquarelle.

Yoga

Mercredi 7 octobre de 10h30 à 11h30

Proposé par l'association Vaux Yoga.

Animations et ateliers seniors organisés par le service Intergénération de la Ville



Atelier argile

Mercredi 7 octobre de 14h30 à 16h30

Un atelier pour évacuer les tensions du quotidien en laissant parler ses sens et en manipulant de l'argile.



Journée bien-être

Jeudi 8 octobre de 10h à 12h ou de 14h à 16h (2 groupes différents)

Mise en beauté, massages des mains, salon de thé, réflexologie plantaire...

Marche nordique et bien-être

Vendredi 9 octobre de 9h30 à 11h30

Une activité associant la marche et des exercices de respiration, d'étirements et de renforcement en douceur, favorisant la souplesse, l'équilibre, la posture, la détente et le bien-être.

Balade à vélo

Vendredi 9 octobre de 14h à 17h

Une balade à vélo pour redécouvrir les sensations uniques et plaisantes de cette activité.



Danse sur chaise

Vendredi 9 octobre de 14h à 15h30

Un atelier convivial et accessible alliant mouvements en musique, coordination et expression corporelle, pour favoriser la mobilité, l'équilibre, la mémoire et le bien-être.

Inscriptions à partir du 21 septembre

Par téléphone au 01 64 71 51 46

ou à l'Arcature

1, rue Charles-Jean Brillard



**Les activités marquées de ce symbole
sont accessibles aux personnes à
mobilité réduite.**