

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Maison Des Seniors

1 Rue des Fontaines

01 49 82 08 50

À partir du 6 septembre 2020

Pour vos déplacements,

N'hésitez pas à demander le service
du minibus de la ville

01 49 82 08 50 (48 h à l'avance).

*Venez nombreux participer
à cette Semaine Bleue !*

**La ville remercie l'ensemble
de ses partenaires pour l'élaboration
de cette semaine :**

- l'Agence de l'énergie,
- la Cabosse Gourmande,
- les Produits de Mathilde,
- SLA - Sucy Loisirs Accueil,
- Destination Danses,
- ACDF - les Amis de la Cour Des Femmes,
- Le Club Montaleau
- Les Jeunes de l'ESS Athlétisme



ville-sucy.fr

[villedesucy](https://www.facebook.com/villedesucy)

La Semaine Bleue

du 5 au 11 octobre 2020

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

www.semaine-bleue.org

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

Un enjeu pour l'après COVID

11^{ème}
Édition



Unisgesch © Delphine Guérin

ORGANISÉE PAR LA MAISON DES SENIORS DE LA VILLE
EN COLLABORATION AVEC SES PARTENAIRES ASSOCIATIFS
ET INSTITUTIONNELS


Sucy en brie

LUNDI 5 OCTOBRE

DÉCOUVERTE DE L'APA - Activité Physique Adaptée

Vous voulez maintenir votre autonomie par un entraînement à l'effort, lutter contre les pathologies liées au vieillissement, diminuer vos chutes ou encore lutter contre l'isolement et renforcer les liens sociaux, venez nombreux découvrir l'Activité Physique Adaptée.

- > MAISON DES SENIORS - GRATUIT
De 15h45 à 16h30
- Inscription obligatoire à la Maison Des Seniors

INAUGURATION DU MINIBUS SENIORS

L'inauguration du nouveau minibus à destination des seniors aura lieu en présence des partenaires et des usagers.

- > MAISON DES SENIORS À 16H30 - OUVERT À TOUS



MARDI 6 OCTOBRE

ATELIER PRODUITS NATURELS :

«On bricole ! Atelier de fabrication de produits d'entretien naturels»

Afin de vous familiariser avec les produits naturels, la boutique « Les produits de Mathilde » vous invite à confectionner 3 produits d'entretien naturels : lessive, produit d'entretien, savon.... A la fin de l'atelier, vous repartirez avec votre production et pourrez continuer chez vous à reproduire les gestes de Mathilde et ainsi épater vos proches.

- > MAISON DES SENIORS - GRATUIT
De 14h à 16h
- Inscription obligatoire à la Maison Des Seniors
Groupe limité à 10 personnes

MERCREDI 7 OCTOBRE

INFO THÉMATIQUE

« Les aides financières aux travaux d'adaptation des logements »

- Comment adapter son logement ?
- Quels travaux engager ?
- Quelles sont les aides existantes ?

Un conseiller de l'Agence de l'Énergie du Val-de-Marne vous informera sur les possibilités de travaux pour adapter votre logement aux situations de vieillissement et/ou handicap, et vous présentera les différents dispositifs de financements mobilisables permettant de concrétiser vos projets.

- > PICS - POINT INFORMATIONS ET CONSEILS SENIORS - GRATUIT
De 14h à 17h Accueil individuel
À 14h30 et à 16h Animations collectives

PROMENADE D'ORIENTATION

Encadrée et organisée par des jeunes de l'ESS Athlétisme, venez nombreux participer à une promenade au Parc des Sports de Sucy, au cours de laquelle vous aurez quelques balises à trouver à l'aide d'une carte. Cette activité ludique sera suivie d'un goûter aux abords de la piste Christine ARRON.

- > PARC DES SPORTS DE SUCY - GRATUIT
À 14h
- Inscription obligatoire à la Maison Des Seniors

JEUDI 8 OCTOBRE

COURS DE DANSE ORIENTALE

Proposée par l'association Destination Danses, la danse orientale féminine et aérienne permettra de vous assouplir en douceur dans une position confortable (pieds à plat, bassin souple), en alliant des mouvements chaloupés et ronds. Cette danse, synonyme de partage vous emmènera au pays des pharaons, à la découverte artistique de cette culture millénaire.

COURS DE JAZZ

Venez nombreux découvrir et vous initier au jazz par l'apprentissage d'un travail de coordination, de rythmicité, de ressenti sur son expressivité au rythme de la musique.

> MAISON DES SENIORS - GRATUIT

De 14h30 à 15h30 DANSE ORIENTALE

De 15h30 à 16h30 JAZZ

Inscription obligatoire à la Maison Des Seniors

QUIZZ SUR SUCY

Le Club Montaleau vous invite à découvrir ou redécouvrir votre ville d'hier et d'aujourd'hui par le biais d'un grand quizz. Cette activité ludique et conviviale sera suivie d'un goûter.

> MAISON DES SENIORS - GRATUIT

De 14h30 à 16h30

Inscription obligatoire au Club Montaleau

au 01 45 90 28 63 ou à la Maison Des Seniors

SAMEDI 10 OCTOBRE

PORTES OUVERTES PHILALOISIRS

Venez découvrir l'atelier philatélique de l'association SLA - Sucy Loisirs Accueil - lors de son après-midi portes ouvertes. Vous pourrez à cette occasion apporter vos albums afin d'échanger des idées sur vos collections de cartes postales, de timbres, d'enveloppes anciennes...

> MAISON DES SENIORS - ENTRÉE LIBRE

De 15h à 17h

Renseignements à l'association SLA
au 01 49 82 40 55 ou à la Maison Des Seniors

VENDREDI 9 OCTOBRE

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Organisé par l'association ACDF - Les Amis de la Cour Des Femmes - et animé par une sophrologue professionnelle, venez découvrir tout au long de cet atelier de sensibilisation, les bienfaits de la sophrologie au quotidien.

La sophrologie vous aide par la respiration et la détente du corps et de l'esprit à retrouver équilibre et calme intérieur. Elle est accessible à tout public.

> MAISON DES SENIORS - GRATUIT

De 14h30 à 16h30

Inscription obligatoire à la Maison Des Seniors

Groupe limité à 10 personnes

DIMANCHE 11 OCTOBRE

VISITE ATELIER DU CHOCOLAT

Pour les amoureux du chocolat, venez découvrir l'histoire du cacao à « La Cabosse Gourmande », où le Maître Artisan vous recevra, dans la salle ouverte sur le laboratoire. Il vous fera faire le tour du monde des différents cacaos accompagné d'une dégustation et suivi d'un goûter.

> MAGASIN LA CABOSSE GOURMANDE

- TARIFS : 12 € (VISITE, DÉGUSTATION, BOISSON ET GÂTEAU DE VOYAGE)

À 14h ou à 16h

Inscription obligatoire avant le 1^{er} octobre à la Maison Des Seniors

Groupe limité à 15 personnes