

ATELIERS PLUS DE PAS

L'atelier + de Pas vous oriente vers les différentes manières de rester en bonne santé et de participer à des défis collectifs.

Les mardis de 10h30 à 12h à partir du 24 octobre / Places limitées



ATELIERS BIEN CHEZ SOI

Vous aurez toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.

Tous les jeudis de 10h à 11h

ATELIERS TOUS EN EQUILIBRE

Améliorez votre équilibre, restez en forme, reprenez confiance en vous, gardez votre autonomie, (re)pratiquez une activité physique.

Les vendredis à 14h à partir du 20 octobre

Ateliers gratuits pour les adhérents (informations et réservation au 01 41 13 20 14)

ATELIERS TOUS EN TANDEM



Vous souhaitez participer à une activité culturelle et intergénérationnelle ? Venez suivre le cycle d'ateliers animé par des étudiants.

Tous les mardis à 14h suivi d'un goûter

Gratuits / Sur réservation

ATELIERS TOUT EN EQUILIBRE

Ateliers thématiques

Alimentation - Activité Physique adaptée - Organisation - Gym Cérébrale

Tous les lundis à 14 h à partir du 16 octobre

10 € pour les adhérents / Sur réservation

PROGRAMME DES ACTIVITÉS HABITUELLES :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	<ul style="list-style-type: none">GymAteliers Mémoire	<ul style="list-style-type: none">Gym		<ul style="list-style-type: none">GymAteliers du PRIF	<ul style="list-style-type: none">Gym
Après-midi	<ul style="list-style-type: none">CoutureTennis de tableAtelier numérique	<ul style="list-style-type: none">Tous en tandemTennis de table	<ul style="list-style-type: none">Scrabble/ jeux de sociétéTennis de table	<ul style="list-style-type: none">Ateliers jeux et décoTennis de tableChorale	<ul style="list-style-type: none">Jeux de sociétéTennis de table

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

Espace Loisirs Seniors,
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

11/13, rue Jean Jaurès - 92260 Fontenay-aux-Roses. Tél. : 01 41 13 20 14

PROGRAMME

ESPACE LOISIRS SENIORS

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !



Vieillir ensemble une chance à cultiver !

VOS ACTIVITÉS D'OCTOBRE 2023



www.fontenay-aux-roses.fr

Fontenay-aux-Roses
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

LA SEMAINE BLEUE

LUNDI 2 OCTOBRE

CONFÉRENCE : tous en équilibre
De 14h à 16h à l'Espace Loisirs seniors /
Inscription obligatoire / GRATUIT

MARDI 3 OCTOBRE

MARCHE SÉNIOR
9h30 devant la médiathèque
Inscription obligatoire / GRATUIT

TOUS EN TANDEM

Ateliers culturels et intergénérationnels



Pour redécouvrir un personnage historique ou un chanteur célèbre, stimuler sa mémoire et faire appel à ses souvenirs par des jeux de rôle.

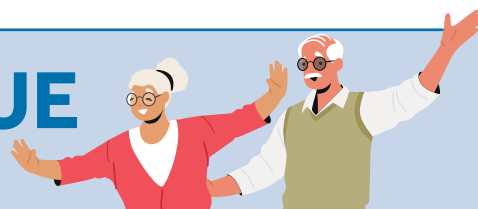
De 14h à 16h à l'Espace Loisirs Senior
Inscription obligatoire / GRATUIT

MERCREDI 4 OCTOBRE

ATELIER MACRAMÉ INTERGÉNÉRATIONNEL

En collaboration avec
l'accueil loisirs de la
Fontaine (9-11ans)

**10h à l'Espace
Loisirs Senior**
/ Inscription
obligatoire
/ GRATUIT



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

SPECTACLE
« C'EST MAGIQUE » DE M. FRED
15h à l'Espace Loisirs seniors
Inscription obligatoire / Tarif 3 €

JEUDI 5 OCTOBRE

FILM DOCUMENTAIRE
D'ISABELLE ET JEAN LETOURNEUR
10h au Théâtre des Sources
Entré libre / Tout publics / Tarif 3 €

JEUDI 5 OCTOBRE

**CONFÉRENCE : prévention contre les
arnaques à domicile et internet**
Animée par la Police Nationale de Chatenay-Malabry et
d'un technicien informatique de la ville
14h30 à l'Espace Loisirs Senior
Inscription obligatoire / GRATUIT

VENDREDI 6 OCTOBRE

MARCHE SÉNIOR
Rendez-vous à 9h30 devant la médiathèque /
Inscription obligatoire / GRATUIT

SÉANCE DE MÉDITATION

Avec ZOE FARROKH cabinet de
thérapie brève

**14h30 à l'Espace Loisirs
Senior / Inscription
obligatoire / GRATUIT**



EN OCTOBRE, C'EST AUSSI ...

JEUDI 14 OCTOBRE 2023
VISITE DE LA CONCIERGERIE



La Conciergerie est un ancien palais de justice et prison de Paris, en France, situé à l'ouest de l'Île de la Cité, sous le Palais de Justice. Elle faisait à l'origine partie de l'ancien palais royal, le Palais de la Cité, qui comprenait également la Sainte-Chapelle.

Départ de l'autocar à 12h45 / Place Carnot
Tarif : 5 € / Places limitées

JEUDI 26 OCTOBRE 2023
**VISITE GUIDÉE : BALADE AU CŒUR DES
PASSAGES COUVERTS**



Votre balade au cœur des passages couverts débutera dans le jardin du Palais Royal, résidence des rois de France. Vous emprunterez ensuite le chemin des galeries couvertes, lieux de passages où rois et princes exposaient jadis leurs œuvres d'art. Véritable symbole d'un art de vivre pré-haussmannien, les Galeries étaient à cette époque très à la mode et très prisées. Votre guide ne manquera pas de vous dévoiler les somptueuses décorations qui ornent la Galerie Vero Dodat ou la Galerie Vivienne et bien d'autres encore.

Départ de l'autocar à 8h45 / Place Carnot
Tarif : 5 € / Inscription obligatoire