

La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées
du 30 septembre
au 4 octobre 2024



**Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !**

Ateliers
bien-être

Ateliers
créatifs

Activités
en plein air

Activités
sportives

Programme complet sur www.triel-sur-seine.fr

Ouvert aux seniors triellois

Renseignements auprès du CCAS au 01 39 70 72 34



Programme du 30 septembre au 4 octobre 2024

« **Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !** »

Lundi 30 septembre

- 🕒 9h - 11h : **Petit-déjeuner, café papot', jeux, ateliers**
- 📍 Salle Philippe Prévost
- 🕒 14h - 16h : **Atelier floral (20€/personne)**
- 📍 Salle Philippe Prévost

Mardi 1^{er} octobre

- 🕒 10h - 11h : **Sophrologie et relaxation**
- 📍 Salle Philippe Prévost
- 🕒 14h - 16h : **Sport santé**
- 📍 Salle Philippe Prévost

Mercredi 2 octobre

- 🕒 10h - 12h : **Initiation self défense avec la police municipale**
- 📍 Salle Philippe Prévost
- 🕒 14h - 16h : **Tir en air soft avec la police municipale**
- 📍 Terrain de foot du COSEC

Jeudi 3 octobre

- 🕒 10h - 12h : **Tennis de table et découverte du Ping VR (réalité virtuelle)
avec un entraîneur du club de Triel**
- 📍 Salle Philippe Prévost
- 🕒 14h - 16h : **Cueillette de Cergy**
- 📍 Cergy (sortie en car, départ à 13h30 de la gare de Triel)

Vendredi 4 octobre

- 🕒 10h - 12h : **Marche relaxante**
- 📍 Base de loisirs de Verneuil
- 🕒 14h - 17h : **Après-midi musical**
- 📍 Salle Philippe Prévost