



**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**  
Résidence-autonomie "Les Moissonneurs"  
13, allée du Moissonneur - 78310 Coignières  
01 34 61 45 75 - ccasrpa@coignieres.fr



coignieres.fr

@ Villedecoignieres

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées  
**du 3 au 9 octobre 2022**



Conception : Service communication - Août 2022 - Ne pas jeter sur la voie publique

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé  
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre



**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**  
01 34 61 45 75  
ccasrpa@coignieres.fr



coignieres.fr

## LUNDI 3 OCTOBRE 2022

*Un café et une collation de bienvenue vous seront offerts*

### 10 h, PETITE RANDONNÉE

*En partenariat avec la section "Randonnée" du Coignières Foyer-club (C.F.C.)*

Marche d'une heure à travers la ville de Coignières proposée par le CCAS.

Prévoir de bonnes chaussures.

Résidence des Moissonneurs - Sans réservation - Gratuit

### 10 h, RÉVEIL MUSCULAIRE EN DOUCEUR (sports pour tous)

Résidence des Moissonneurs - Limité à 20 personnes - Gratuit

### 15 h, CONFÉRENCE

*Avec Gwendoline Cotrez, fondatrice de MOVADOM : améliorer le bien-être des seniors*

Apprendre à organiser son logement et présentation des différents logements adaptés aux seniors.

**1<sup>re</sup> partie** : Pourquoi faire du tri chez soi ? Comment donner ou vendre ses affaires ?

**2<sup>de</sup> partie** : Pourquoi et quand doit-on changer de logement ? Quels sont les différents types de logements adaptés aux seniors ? Quelles sont les aides financières ?

Maison du Voisinage - Sans réservation - Gratuit

## MARDI 4 OCTOBRE 2022

### 10h30, ATELIER : YOGA DU RIRE

*Avec Nathalie Bergeron-Duval, sophrologue,  
en partenariat avec le groupe Malakoff Humanis*



Le Yoga du rire est une méthode très efficace de relaxation mis au point par un médecin cardiologue indien en 1995, le Docteur M. Kataria. Rire régule le système nerveux, stimule le système immunitaire, libère les hormones du plaisir et de la détente, crée de la joie et du partage.

Maison du Voisinage - Limité à 15 personnes - Gratuit

### 14 h, LOTO GÉANT

Salons Antoine de Saint-Exupéry - Sans réservation - 2,50€ le carton

## MERCREDI 5 OCTOBRE 2022

### 9h30, MATINÉE DE RENCONTRE ET DE PARTAGE INTERGÉNÉRATIONNEL AUTOUR DU NUMÉRIQUE

*En partenariat avec le Centre de loisirs de Coignières et l'Agence-Autonomie du CD 78*

**Kit de simulation de vieillissement** : Grâce à ce kit, les enfants pourront se rendre compte des difficultés rencontrées par les seniors, dans la vie quotidienne.

**Casques de réalité virtuelle** : Explorer le monde sans bouger, grâce à des casques de réalité virtuelle. Les seniors et les enfants regarderont des films en 3D et pourront échanger leurs impressions. Et pour terminer, tous les participants feront des jeux sur un grand écran numérique.

Résidence des Moissonneurs - Limité à 10 personnes - Gratuit

### 15 h, ATELIER ART FLORAL

*Avec Céline Froissart, professeur d'art Floral à l'École Nationale Supérieure du Paysage*

Chaque participant repart avec sa composition florale réalisée seule ou avec l'aide du professeur d'art floral.

Maison du Voisinage - Limité à 15 personnes - Gratuit

## JEUDI 6 OCTOBRE 2022

### 10H30, CONFÉRENCE D'INFORMATION SUR L'ATELIER "BIEN DANS SON ASSIETTE"

*Par le PRIF, dans le cadre du Parcours Prévention Santé*

*Avec Nathalie Le Fur, diététicienne de la société Belenos-Enjeux-Nutrition*

L'objectif de l'atelier "Bien dans son assiette", c'est d'optimiser la qualité de vie des seniors par la promotion d'une alimentation variée, équilibrée et source de plaisir.

L'atelier est réparti en 5 séances :

- Lundis 14, 21, 28 novembre, Lundi 5 décembre à 10h - Mardi 13 décembre à 14h15.

Maison du Voisinage - Inscriptions à cet atelier, lors de cette conférence d'information  
Gratuit

### 15H, CONFÉRENCE : CONNAÎTRE, COMPRENDRE ET AGIR SUR SON SOMMEIL POUR MIEUX LE GÉRER

*Avec Nathalie Bergeron-Duval, sophrologue*

Retrouvez des conseils pratiques et des exercices simples de sophrologie pour un sommeil de meilleure qualité.

Maison du Voisinage - Limité à 20 personnes - Gratuit

## VENDREDI 7 OCTOBRE 2022

### 10H30, ATELIER DES SENS : INVITATION AUX VOYAGES

*Avec Soraya Neveu de la société "Evoc sens"*

Les odeurs ont, en effet, le pouvoir extraordinaire de raviver un souvenir.

Soraya Neveu vous fera prendre conscience de l'importance de l'odorat.

Par le biais de diverses senteurs qu'elle vous fera sentir, des souvenirs de voyages seront ravivés.

Maison du Voisinage - Limité à 20 personnes - Gratuit

### 14H À 17H30, THÉ GOURMAND DANSANT

*Avec l'orchestre Legrand*

Qu'importe votre âge et votre niveau, venez enflammer la piste de danse des Salons Antoine de Saint-Exupéry !

Salons Antoine de Saint-Exupéry - Sans réservation - Tarifs : 5€ pour les participants Coignériens 10€ pour les participants hors commune