

Du 6 au 12 octobre 2025



**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
DE LA VILLE DE COIGNIÈRES**

Résidence-autonomie "Les Moissonneurs"
13, allée du Moissonneur - 78310 Coignières
01 34 61 45 75 - ccasrpa@coignieres.fr



@ Villedecoignieres

Rédaction: CCAS - Conception: Services communication - Août 2025 - Ne pas jeter sur la voie publique

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



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



PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE 2025

Les agents du CCAS proposeront à nos seniors de nombreuses activités toute la semaine. Inscriptions obligatoires, avant le mercredi 1^{er} octobre 2025 au 01 34 61 45 75 ou par mail à ccasrpa@coignieres.fr

LUNDI 6 OCTOBRE

9H : RENCONTRE AMICALE AUTOUR D'UNE COLLATION

Résidence "Les Moissonneurs" - Nombre illimité

9H30 : PETITE MARCHÉ À TRAVERS COIGNIÈRES ET VISITE DE L'ESPACE ALPHONSE DAUDET

Francis Costard, directeur, et Stéphane Longfils, régisseur, vous feront découvrir les coulisses de l'établissement.

Départ de la Résidence "Les Moissonneurs" - Nombre illimité

15H : ATELIER CRÉATIF – COUTURE D'UNE BOURSE EN TISSU

Avec Lydie Lardoux, en partenariat avec l'association LE BAZAR CULTUREL

Lydie Lardoux vous accompagnera dans la conception d'une bourse en tissu, cousue à la main ou en machine. Elle vous guidera dans toutes les étapes de la réalisation : traçage du patron, découpe des tissus, couture et passage du cordon. Chaque participant repartira avec sa confection.

Résidence "Les Moissonneurs" - Places limitées

MARDI 7 OCTOBRE

10H30 : DÉCOUVERTE DE LA BOXE ADAPTÉE

Avec Samir Arab, professeur d'arts martiaux et fondateur d'AMEWELL, en partenariat avec Malakoff Humanis.

Techniques de boxe et de self-défense adaptées aux seniors, favorisant mouvement, échange et bien-être.

Résidence "Les Moissonneurs" - Places limitées

14H30 : ATELIER CARDIO-DANSE ADAPTÉ

Avec l'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (UFOLEP)

Chorégraphies énergiques accessibles à tous (y compris sur chaise), pour stimuler cœur et muscles dans une ambiance conviviale.

Résidence "Les Moissonneurs" - Places limitées

MERCREDI 8 OCTOBRE

10H30 : ATELIER FLORAL

Avec Sandrine Leroy, professeur d'art floral

Travail autour des fleurs pour apaiser, améliorer l'humeur et le sommeil.

Chaque participant repart avec sa composition.

Résidence "Les Moissonneurs" - Places limitées

14H30 : ATELIER ART-THÉRAPIE

Avec Sabine CANOVAS, art-thérapeute

L'art-thérapie utilise l'expression artistique, dans le but de se révéler à soi-même, avec l'appui de l'art-thérapeute.

Création d'un mandala en tissus colorés, stimulant les sens et favorisant l'expression personnelle. Chaque participant repartira, en fin de séance, avec son ouvrage.

Résidence "Les Moissonneurs" - Places limitées

JEUDI 9 OCTOBRE

8H30 : MATINÉE BIEN-ÊTRE : BEAUTÉ DES MAINS

Nous vous proposons un moment de détente, avec un massage des mains suivi d'une manucure.

Résidence "Les Moissonneurs" - Places limitées - Créneaux de 20 minutes, pour chaque séance

15H : CONFÉRENCE : LES SECRETS DE LÉONARD DE VINCI

Avec Agathe Aubel, animatrice de l'association ARZT, formée en histoire de l'art.

Selon un rapport récent de l'Organisation Mondiale de la Santé, les activités culturelles diminuent les risques de déclin cognitif. En Angleterre, ce type d'activité est même prescrit par les médecins généralistes. Découvrez pourquoi et surtout comment. Le credo de l'association est "et si l'art stimulait votre mémoire!". Une invitation à percer les mystères du grand maître italien à travers une sélection de tableaux et de dessins.

Résidence "Les Moissonneurs" - Nombre illimité

VENDREDI 10 OCTOBRE

9H00 : ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE : DÉCOUVERTE DU SHIATSU EN INDIVIDUEL

Avec Maud Ba, praticienne diplômée du Shiatsu.

Le Shiatsu est une technique de massothérapie d'origine japonaise, qui utilise le toucher pour amener un bien-être profond dans le corps. Inspiré des traditions chinoises et japonaises, le shiatsu vise à rétablir la circulation de l'énergie vitale, qu'elle soit en manque ou en excès, dans toutes les zones du corps.

Résidence "Les Moissonneurs" - places limitées - Créneaux de 20 minutes

10H30 : SÉANCE COLLECTIVE DE DO-IN /AUTOMASSAGE

Avec Maud Ba, praticienne diplômée du Shiatsu.

Pratique japonaise d'automassage liée au shiatsu et à la méditation, favorisant bien-être et circulation de l'énergie vitale.

Sur chaise, debout ou au sol.

Résidence "Les Moissonneurs" - Places limitées - Séance de 30 min à 1h selon le groupe

14H00 : LOTO GÉANT

2,50€ le carton

Maison du Voisinage