

la Semaine bleue

LORMONT

07 AU 11
OCTOBRE
2019



Infos et réservations : Espace senior
05 56 06 09 15 / lormont.fr



la semaine bleue

07
LUNDI



9h30 > 11h30

ATELIER "BIEN DANS MON ASSIETTE, BIEN DANS MON CORPS"

avec l'association DBC Santé

Adapter son alimentation, ce n'est pas se priver mais réguler la fréquence et la variété des aliments. Un atelier anti idées reçues pour retrouver du plaisir à table !

Gratuit - Accès libre

Espace senior, Résidence autonomie Victor Hugo



14h > 17h

CONFÉRENCE "LES CARNETS DU QUOTIDIEN"

avec Ma vie O' top

Dix bonnes raisons d'écrire un journal intime, des lectures d'extraits pour se donner envie et plein d'astuces pour se lancer dans cette aventure.

Gratuit - Accès libre • Espace senior, Résidence autonomie Victor Hugo

08
MARDI



9h15 > 10h15 ou 10h45 > 11h45

ATELIER "UNE PARENTHÈSE DE DOUCEUR"

avec l'association Médiamimaux33

Deux séances de médiation animale avec des chiens, des lapins, des cochons d'Inde, une expérience interactive chargée d'émotion, de complicité et de bien-être.

Gratuit - Sur inscription • Espace senior, Résidence autonomie Victor Hugo

09
MERCREDI



9h30 > 10h30 ou

10h15 > 11h30

DÉCOUVERTE "LA MAC À CANASSON"

avec la Maison des associations et de la citoyenneté et le Poney Lormontais

Au programme : une promenade en taxi-calèche, la visite de la Maison des associations et de la citoyenneté et la visite de l'expo photo Monalisa

Gratuit - Sur inscription • Départ de la Résidence autonomie Victor Hugo



15h30 > 17h

GOÛTER D'ICI ET D'AILLEURS

avec l'association Didée et le CCAS

Vous souhaitez pâtisser pour ce rendez-vous interculturel et gourmand ? Une réunion d'information aura lieu le 16 septembre à 14h30 à Brassens Camus.

**Gratuit- Accès libre
Brassens Camus**



14h > 18h

FESTIVITÉS "THÉ DANSANT"

avec l'orchestre Bleu Mélodie

Rendez-vous gourmand et dansant autour des chansons d'hier à aujourd'hui. L'occasion de fredonner ensemble de nombreux classiques.

**Pour les plus de 65 ans • Gratuit
Sur inscription • Brassens Camus**

JEUDI 10

🕒 10h > 11h30

ATELIERS "INITIATION À LA ZUMBA GOLD" ET "INITIATION À LA MÉDITATION"

avec l'association DBC Santé

La Zumba Gold, une activité récréative, bénéfique et adaptée aux seniors. Méditer, permet de se recentrer, d'observer son corps, ses émotions et ses pensées.

Gratuit - Sur inscription • Espace senior, Résidence autonomie Victor Hugo

🕒 14h > 17h

ATELIER "QUIZ MUSICAL"

Un temps de jeu mais aussi d'émotion. Voyage à travers les décennies, ce quiz vous remettra en tête quantité de grands succès.

Gratuit - Accès libre • Espace senior, Résidence autonomie Victor Hugo

11 VENDREDI

🕒 9h30 > 10h15

CONFÉRENCE "VIEILLIR COMME DU BON VIN"

avec l'association Resanté-Vous

Fil rouge de cette conférence : le vin. Une analogie à l'œnologie pour aborder le "bien vieillir" et devenir soi-même un grand millésime ! Une dégustation conviviale clôturera cette conférence.

Gratuit - Accès libre • Espace senior, Résidence autonomie Victor Hugo

🕒 14h > 17h

LA MOBIL'AINES : ÇA MARCHE ENTRE GÉNÉRATIONS !

avec l'association Prendre soin du lien
Une boucle de 250m sur le thème des nouvelles technologies, en binômes inter-générationnels pour encourager la mobilité et changer le regard sur la vieillesse.

Gratuit - Sur inscription
Esplanade François Mitterrand

Au fil de la semaine

🕒

Lundi 20h30 > 21h20
ou mercredi 20h30 > 21h20
ou vendredi 11h40 > 12h30 ou 12h30 > 13h20

ATELIER "DÉCOUVERTE DE L'AQUAGYM"

avec l'association Lormont Natation

Dans l'eau, on se sent plus léger, les mouvements sont plus doux et les risques de chute inexistant. Une occasion à ne pas manquer de réveiller tous les muscles.

Gratuit - Sur inscription



Toutes les animations et activités s'accompagnent d'une pause gourmande et conviviale.

Mairie - 1 rue André Dupin
Tél. : 05 57 77 63 27

Piscine municipale
3 boulevard Odilon Redon
Tél. : 05 57 80 13 95

CHU EHPAD - rue Pierre Mendès-France
Tél. : 05 56 79 56 79

Tramway

Espace Senior - Résidence Victor Hugo
Rue Victor Hugo - Tél. : 05 56 06 09 15

Mairie de Lormont

**Salle Léo Lagrange et
Médiathèque du Bois fleuri**
Pôle culturel et sportif du Bois fleuri,
rue Lavergne - Tél. : 05 56 74 59 80

Lauriers

CSSR Les Lauriers
8 route de Carbon-Blanc

Bois fleuri

Gravières

Maison des sports
153 route de Bordeaux

**Pôle territorial de
solidarité des Hauts
de Garonne (CCAS)**
7 avenue de la Libération
Tél : 05 57 77 63 60

Iris

**Maison des associations
et de la citoyenneté**
1 chemin des Iris
Tél. : 05 57 77 63 24

Brassens Camus
Rue Henri Dunant



**Infos et inscriptions à l'Espace senior, résidence autonomie Victor Hugo.
Possibilité de transport et de restauration - renseignez-vous !**