

Serris  
Val d'Europe

# La Semaine Bleue

DU 30 SEPT.  
AU 05 OCT.



DES ACTIVITÉS GRATUITES  
POUR LES + DE 65 ANS

[www.serris.fr](http://www.serris.fr)

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

### ATELIER CHANT

DE 10 H 00 À 11 H 30 / MAISON COMMUNALE DES 4 SAISONS - 2 RUE DE LA FONTAINE

 13 PLACES

La mélodie et les paroles travaillent ensemble pour éveiller la mémoire et stimuler l'esprit. Comme une forme de gymnastique mentale très agréable et galvanisante. Le chant en groupe ouvre un espace de socialisation et d'harmonie ou la camaraderie et la positivité sont à l'honneur.

### INITIATION AU TENNIS

DE 14 H 30 À 16 H 30 / TENNIS DES MARMOUSETS - 41 BD DU CHAMPS DU MOULIN

 20 PLACES

« La santé au bout de la raquette »! La pratique du tennis permet de se réapproprier son corps en s'amusant et de conserver le goût de l'effort physique sans se mettre en difficulté, un sport ludique et convivial qui crée du lien social et qui offre tous les avantages d'ordre physiologique.

## MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

### ATELIER YOGA ET RELAXATION

DE 10 H 00 À 12 H 00 / MAISON COMMUNALE DES 4 SAISONS - 2 RUE DE LA FONTAINE

 20 PLACES

À l'origine, yoga est un mot sanskrit signifiant union: union du corps et de l'esprit. Ce sentiment d'unité et de stabilité, stimulé par la pratique posturale, diffuse ensuite ses bienfaits dans la vie quotidienne.

### ATELIER CULINAIRE

- 15 H 00 – 16 H 00/ RESTAURANT LE GEORGE, 1 PLACE D'ARIANE, 77 700 SERRIS
- 16 H 00 – 17 H 00/ RESTAURANT LE GEORGE, 1 PLACE D'ARIANE, 77 700 SERRIS

 10 PLACES

 10 PLACES

Thématique: bien vivre son corps

## MERCREDI 2 OCTOBRE

### CONFÉRENCE ET GESTES PREMIERS SECOURS

DE 10 H 00 À 12 H 00 / MAISON COMMUNALE DES 4 SAISONS - 2 RUE DE LA FONTAINE

Pratiquer un massage cardiaque, mettre une personne en position latérale de sécurité, compresser une plaie... Autant de gestes qui sauvent mais qui ne sont pas suffisamment maîtrisés. Pourquoi il est si important de se familiariser avec les gestes de premiers secours? Quels sont les types d'accidents ou de malaises sur lesquels chacun peut agir? Et comment se former pour être prêt à sauver à quelqu'un?

## CONFÉRENCE « CULTIVER SA MÉMOIRE » ET POURQUOI LA STIMULER ?

DE 14 H 30 À 16 H 30 / SALLE ÉQUINOXE - SENTE DES COMMUNES

La mémoire ne s'use que si on ne l'entraîne pas. Quelle méthode pour entraîner sa mémoire, ses mémoires? Quels sont les facteurs qui perturbent son fonctionnement? Quelles activités pratiquer pour stimuler les réseaux de neurones?

### JEUDI 3 OCTOBRE

#### « ÉCLOSION VÉGÉTALE KHMER » : CRÉATION DE MANDALA MÉDITATIF INSPIRÉ DU LAND ART ET DE L'ART KHMER

DE 10 H 00 À 12 H 00 / SALLE DE L'ELBE - 37 COURS DE L'ELBE

 15 PLACES

Créez votre mandala sur des supports cartonnés, en intégrant des éléments culturels, historiques et naturels spécifiques au Cambodge. Apportez de la texture et de l'esthétisme en ajoutant, divers matériaux naturels et colorés faisant référence au zen et à l'art khmer.

#### ATELIER CONFÉRENCE DIÉTÉTICIENNE

DE 14 H 30 À 16 H 30 / SALLE DE L'ELBE - 37 COURS DE L'ELBE

 20 PLACES

Cette conférence vous aidera à comprendre et à faire le tri dans toutes les informations et différents points de vue liés à la diététique

### VENDREDI 4 OCTOBRE

#### SORTIE CULTURELLE À LA JOURNÉE : BEAUVAIS

DÉPART FERME DES COMMUNES / 7 H 00 - DÉPART HÔTEL DE VILLE : 7 H 15.

VOYAGE EN AUTOCAR DE TOURISME

 PLACES LIMITÉES

- 10h00 - 12h30: visite du Musée des tramways à vapeur et de chemins de fer secondaires français, puis balade en tramway historique
- 12h30: déjeuner au restaurant le Zinc Bleu
- 15h00: visite guidée de la cathédrale Saint-Pierre et du quartier canonial suivie de la présentation de l'horloge astronomique du 19<sup>e</sup>.

### SAMEDI 5 OCTOBRE

#### ÉCO-CONCERT : *CANOPÉE*

21 H 00 / FERME DES COMMUNES - 8 BOULEVARD ROBERT THIBOUST

 50 PLACES

Durée: 1h10 - De et avec Boris VIGNERON

Plus d'informations sur [www.fermedescommunes.fr](http://www.fermedescommunes.fr)

 : Nombre de places disponibles pour chaque activité.

LA SEMAINE BLEUE - SERRIS - 30 SEPTEMBRE / 5 OCTOBRE 2024

## INSCRIPTIONS

**VENDREDI 20 SEPTEMBRE,**  
**DE 14 H 00 À 18 H 00**  
**À LA SALLE DE L'ELBE**  
**(37 COURS DE L'ELBE)**

**LUNDI 23 SEPTEMBRE**  
**DE 9 H 00 À 12 H 00**  
**À LA SALLE DE L'ELBE**  
**(37 COURS DE L'ELBE)**

**NOMBRE DE PLACES LIMITÉ POUR CHAQUE ACTIVITÉ.**  
**ELLES SERONT ATTRIBUÉES DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES**  
**ET SELON L'ORDRE D'ARRIVÉE.**

## LA SEMAINE BLEUE - DU 30 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE 2024

HORAIRES		RENDEZ-VOUS	ACTIVITÉS
LUNDI	10 H 00-11 H 30	Maison Communale des 4 Saisons	Atelier Chant
	14 H 30-16 H 30	Tennis Marmousets	Initiation au tennis
MARDI	10 H 00-12 H 00	Salle de l'Elbe	Atelier yoga et relaxation
	15 H 00-16 H 00	Le George	Atelier culinaire
	16 H 00-17 H 00	Le George	Atelier culinaire
MERCREDI	10 H 00-12 H 00	Maison Communale des 4 Saisons	Conférence et gestes premiers secours
JEUDI	10 H 00-12 H 00	Salle de l'Elbe	Création de mandala
	14 H 30-16 H 30	Salle de l'Elbe	Atelier conférence diététicienne
VENDREDI	JOURNÉE	Ferme des Communes et Hôtel de Ville	Sortie culturelle
SAMEDI	21 H 00	Ferme des Communes	<i>Canopée</i>

**CONTACT : SERVICE SENIOR : SENIORS@SERRIS.FR**

